靴底の外側が減らなくなると体の不調も消える

柔道整復師・フットマスター
新保泰秀

主婦の友社

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

まえがき

みなさんは靴底の減り方を気にしたことはありますか？

「外側ばかり減るんだよな」とか「内側が減ります」という人がほとんどではないでしょうか？

靴底が減ると見ばえが悪く、だらしない印象を与えがちです。しかし、それだけであれば靴を買い換えればいいだけの話なのですが、健康状態にも大きな影響を及ぼすとなると放ってはおけませんね。

靴底が減るということは足首がきちんと使えていなくてゆがんでいる証拠です。足首のゆがみは脚・骨盤と体全体に連鎖します。これが原因でさまざまな病気や不調を引き起こす可能性が大なのです。

私は足専門の治療院を運営しています。腰痛、ひざ痛、股関節痛、肩こり、便秘、慢性

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

疲労、認知症、がん…といった体の不調が足の治療から改善された例をたくさん見てきました。

本書では、足首をきちんと使えるようになることで靴底が均等に減ることはもちろんなのですが、体のゆがみを矯正し体の不調を緩和する方法をご紹介します。

ポイントは2つです。

- **バランスポイントに重心を置いて立つ**（116ページ）
- **正しい歩き方「新保式ボールウォーキング」をマスターする**

たったこれだけです。さらに言うとダイエット効果も期待できますし、姿勢や歩き姿が劇的に美しくなるため周囲から見られる目も変わることでしょう。

みなさんの人生が変わるきっかけになれれば幸いです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

CONTENTS

まえがき……004

第1章
足首のゆがみが不調を引き起こす要因 011

さっそくチェック！ あなたの靴底の減り方は？……012
靴底の減りを軽視したがゆえに起こること……016
足首がゆがむと体全体がゆがむ……020
体のゆがみ、あなたは大丈夫？……026
忘れてはならない足が担う3つの役割……033

CamScannerでスキャン

足首がゆがむメカニズムとは？ …… 039
足首はなぜ動く？　どう動く？ …… 044
アーチがつぶれると、足は不調の温床となる …… 049
不調を解消する足首の理想ポジションがあった！ …… 053
靴底が減る原因はここにある！ …… 060

第2章 ウォーキングの大きな誤解 067

あなたは1年で260万歩も損をしている …… 068
「親指で蹴って歩け」の不思議 …… 071
親指の力みで手も足も出なくなる …… 073

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

諸悪の根源は歩き方にあり！……076
この歩き方はアウト！……088
あなたの歩き方は？　チェックリスト……097
正しい歩き方で体はこう変わる！……099

第3章
腰痛・ひざ痛・肩こり・慢性疲労・認知症…
不調を消し去る「ボールウォーキング」……111

「1日300歩」で不調が消える理由……112
正しい歩き方の要は「重心」にあり……116

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ポールウォーキング7つの極意 …… 126
新保式ポールウォーキングの基本動作 …… 142
ポールウォーキングを正しく行うためのエクササイズ …… 146
正しい歩き方のセルフチェック …… 159

第4章 不調とは無縁の人生を送るための正しい靴選び

163
「上履きシューズ」を卒業できない日本 …… 164

CamScannerでスキャン

合わない靴を履き続けるとこれだけ危険……167
靴選びを間違えると痩せない……169
絶対に選んではいけない靴……170
靴選びの5つのポイント……177
インソールでいつでもバランスポイントに立てる……183
全国のフットマスター……185

あとがき……188

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

第1章

足首のゆがみが不調を引き起こす要因

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

さっそくチェック！　あなたの靴底の減り方は？

かかとの外側だけが減っている

男性に一番多いのが、かかとの外側だけが極端に減っている靴底です。

がに股歩きや猫背の人にこの傾向が強く、足の外側の筋肉だけが発達するため、見た目のシルエットが不格好。がさつな印象や老けた印象を与えます。

骨盤や股関節のゆがみから、肩こり、腰痛、ぎっくり腰をはじめ、さまざまな不調と隣り合わせのタイプです。

CamScannerでスキャン

かかとの内側だけが減っている

女性に多いタイプですが、内股やX脚気味の男性にもよく見られます。

重心が親指にかけてかかりやすいので、たこやうおのめに悩まされる人も多いのでは？　つねに内股気味なので、周囲からはどこか自信なさげで頼りない印象を与えます。

脚が内側に倒れ込みやすいので、無意識に重心を外側に置こうとするため骨盤が開きやすく、下半身太りの原因にも……。

CamScannerでスキャン

かかとの片側だけが減っている

足を引きずって歩いたり、どちらかの骨盤が開いていたり、歩いているときに均等に力が入っていなかったりする場合、この靴底になります。

どちらかのひざや足首に過度の負担がかかり続けているため、いずれ慢性的な痛みに悩まされる可能性は高いです。

骨盤のゆがみから、体の片側だけ血流が悪くなり、むくみや肩こり、首こり、頭痛、また胃痛などの内臓疾患を含め、さまざまな不調を引き起こしかねません。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

つま先だけが減っている

かかとにばかり目がいき、ついつい見逃してしまいがちなのが、つま先の減り具合です。つま先が減るのは、足先だけを使って歩いたり、地面を蹴るようにして無駄な力を使って歩いている人に多く見られる現象です。

つま先に重心がかかっているため、前かがみで猫背になってしまったり、背筋ばかりが発達してしまい、腹筋が衰えてお腹が突き出る〝中年太り〟体型に。

また、つねに力んで歩いていることから、疲れやすい体になっている可能性大です。

CamScannerでスキャン

靴底の減りを軽視したがゆえに起こること

「そろそろ買い換えよう」では遅すぎる

靴底、とくにかかとの減りは、靴に関するお悩みのなかでも昔からつねに上位にくるものです。

革靴だけでなく、スニーカーやスリッポン、女性ならハイヒール。靴底の減りは靴の種類を問いません。

実際、ネットでは「男性の靴に関する悩み」という設問で、「かかとの減り」が1位になったアンケートサイトもあります。

ただ、靴底の減りという現象だけに目を向ければ、急を要する深刻な問題ととらえる人

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

は少ないですよね？

「かかとが減っていると貧乏くさく見えるから、そろそろ買い換えよう」
「歩きづらくなってきたから、そろそろこの靴も終わりかな」
みなさん、案外のんきに構えていて、ずるずると靴底のすり減った靴を履き続けていることも多いと思います。
でも、私にいわせればこれは非常に危険なことです。
なぜなら、靴底がいびつな減り方をしているということは、そのまま間違った歩き方をしている証拠であり、体のあらゆるところに不調が出てきている何よりのサインだからです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

靴底が物語る肥満、内臓疾患、心の病…

靴底がいびつな減り方をしていると、体にどんな不調が起きやすいのか？
みなさんが想像しやすいところでは、外反母趾（がいはんぼし）や巻き爪、たこ、うおのめという足裏の異常、ひざや股関節などの関節痛、腰痛といったところでしょうか。
ところが、体におよぼす影響はそれだけにとどまりません。
ちょっとあげただけでも、肩こりや首こり、頭痛、視力の低下、慢性的な疲労感、また、代謝の低下による肥満、胃痛などの内臓疾患、さらには、うつなどの心の病まで……。

「靴底の減りだけで？　まさか！」
ほとんどの人は、にわかに信じられないでしょうが、これは事実です。

私の治療院には日々、先にあげたつらい不調や症状などを抱えた方が訪れます。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

その方たちに対し、私はまず、どこが、いつから痛いのか、不具合なのか、またふだんどのような生活をしているのかなど、ひととおり症状や生活環境を聞きます。その際、靴底の減り具合も必ずチェックします。

そのうえで、体のバランスと足首を中心に診ていきます。

なぜ、足首を診るかというと、足首のゆがみが全身のゆがみを引き起こし、ひいてはあらゆる不調の原因となるからです。

靴底を見れば、足首の状態がわかります。

そして、足首を診ればあなたを悩ませる不調の原因もわかるのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

足首がゆがむと体全体がゆがむ

足首は家の「基礎」、クルマの「タイヤ」

なぜ、足首を重要視するのか？
その理由は、私たち人間の体の構造を考えればわかりやすいと思います。
私たちの体のなかで唯一、地面と接点があるのが、ほかでもない「足」です。そして、その足を支えるうえで欠かせないのが「足首」の役割です。体を支えたり、立つ、座る、歩く、走るなどの体の使い方を決定づける重要な部位といえます。
足首は、家にたとえると「基礎」にあたる部分です。
もし基礎が傾いていたら、月日がたつうちに建物全体が傾いてきますし、強い衝撃で倒

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

壊するおそれもありますよね？

また、人間の体をクルマにたとえてみると、足首は「タイヤ」にあたります。

タイヤの大きさや空気圧が左右で違ったり、片方が違う方向を向いていたりしたら、とてもスムーズには走れませんし、車体もすぐに傷んで故障してしまいます。

私のところへ相談にいらっしゃる方たちの不調、不具合の原因も、すべて足首といってもいいすぎではありません。

それだけ足首の使い方は重要なのです。だから私は、まず足首がどのようになっているかを診察するのです。

足首のゆがみで顔の輪郭も変わる？

足首がゆがんでいたり、本来の動きがうまくできていなかったりすると、体にさまざまな影響が出てきます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

そのうち、なんといっても一番大きな問題は、「体全体がゆがむ」ということです。

足のゆがみが体のゆがみにつながる理由を、簡単に説明してみましょう。

たとえば、足首が大きく内側に倒れてしまっている場合、足首の上の「すね」も、その影響で内向きにねじれてきます。

すねが内側にねじれると、その上にあるひざ関節も内側に入ります。この時点で、すでにひざの内側にはかなり負荷がかかることになります。

ひざが内側に入ると、次はどうなるか？

当然、太ももや股関節も内向きにねじれ、骨盤がゆがむのです。

体のゆがみは、まだ続きます。

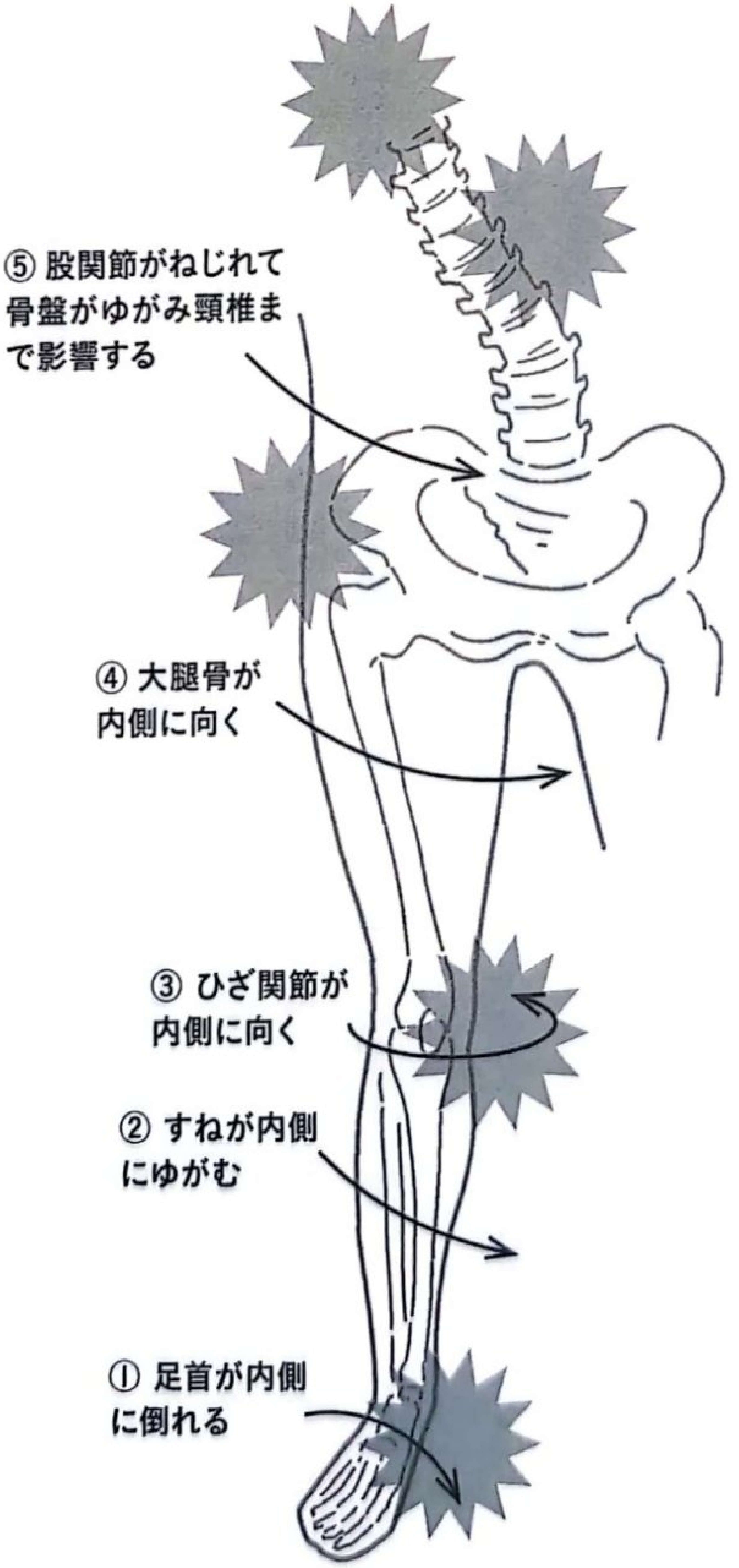
骨盤がゆがんでしまうと、私たちの体は上半身でバランスを取ろうとします。その結果、筋肉全体が緊張状態になり、血液が滞りがちになります。この状態が続くと、肩こりや頭痛、倦怠（けんたい）感や疲労感の原因になります。

また骨盤のゆがみは頸椎や、あごの関節まで影響をおよぼすといわれています。究極の

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

話をすれば、足首のゆがみが顔の輪郭まで変えてしまう可能性もあるのです。

足首のゆがみが全身に影響する



CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

骨盤のゆがみも、じつは足首から

「骨盤のゆがみ」があらゆる不調の要因となることは、すでに多くの人が知るところです。骨盤ブームに沸いた時期は、雑誌で多くの特集が組まれたり、「骨盤エクササイズ」や「骨盤矯正ベルト」なども注目されたりしました。また、現在でも整体院やエステサロンなどでは「骨盤矯正」のメニューを設けているところも多いでしょう。

骨盤がゆがんでしまう一番の原因といわれているのが、ふだんの生活習慣です。利き腕でしか荷物を持たない、同じ側だけで足を組むなど、日常の習慣やクセによって骨盤にねじれや傾きが生じるというのが、その考え方です。

では、ふだんの生活習慣で一番使われている部分はどこでしょうか？
寝ている以外の大半、私たちは立つ、座る、歩くという動作を行っています。そのすべ

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

てに関わっているのが、じつは「足」であり「足首」なのです。

足首が無駄に左右に動くこと、あるいは足首が間違った向きに曲がったまま固定されていることで、骨盤はゆがみ、上半身にまでその影響がおよびます。

つまり、すべての発端は足首のゆがみなのです。

足首の使い方やクセが、全身の動きと連動しているのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

体のゆがみ、あなたは大丈夫？

体のゆがみを今すぐチェックする方法

「自分はふだんから体の使い方に気をつけているので、体はゆがんでいないはず」

そう思っている人は、残念ながら大きな誤解をしています。

私たちはロボットではありませんから、生まれながらにして完全に左右対称の体をしている人はいません。

また、日常の動作をするときに、重心のかけ方や力の入れ方、抜き方などがほんの数ミリ単位でも左右不均等だったり、長時間アンバランスな姿勢を取り続けていると、頭、首、肩、背骨、骨盤、ひざ、足首といった部分がわずかずつ左右、上下、回転などして、なに

CamScannerでスキャン

ゆがみが生じます。

ここで、自分の体のゆがみをチェックしてみましょう。

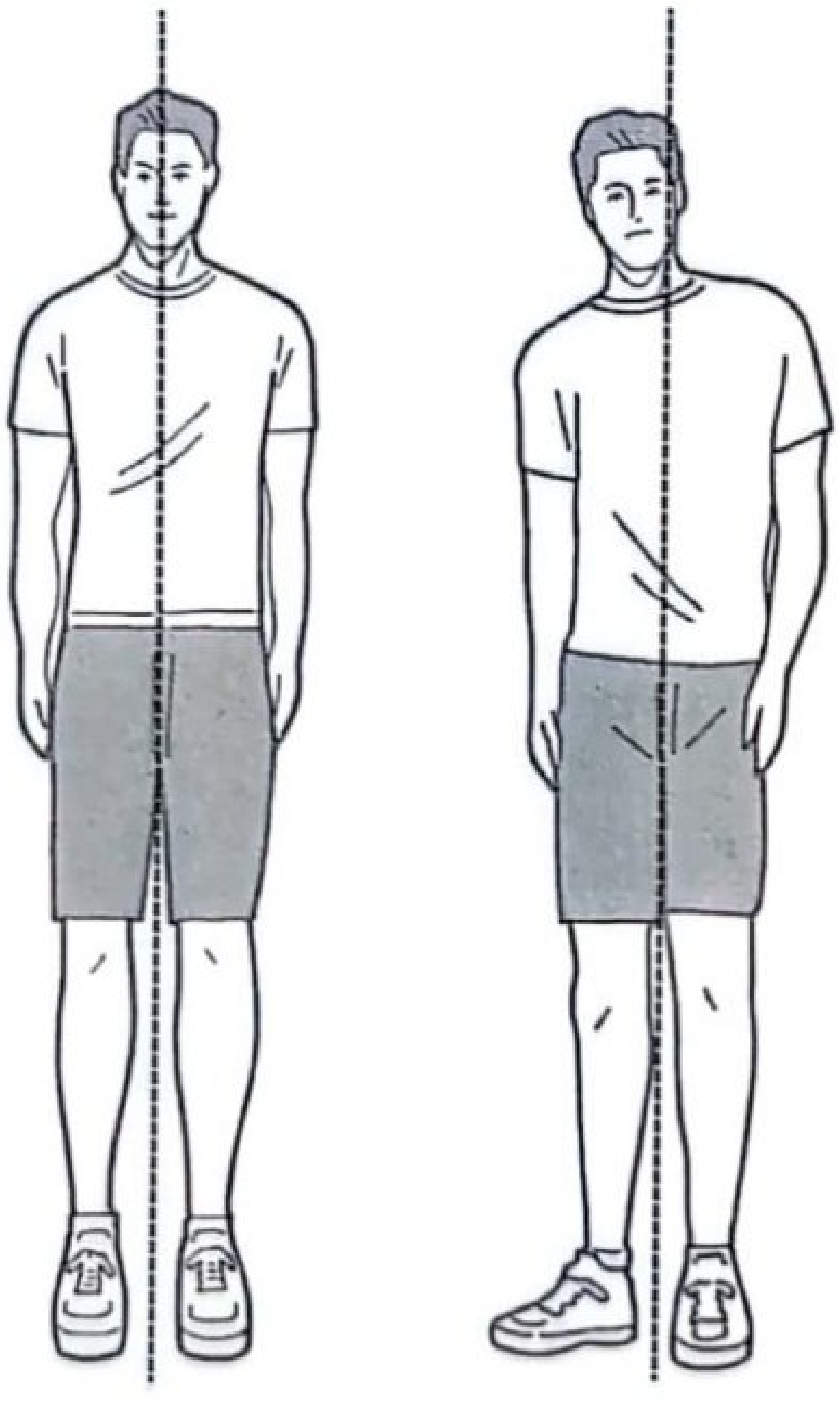
まず、正面からチェックします。

鏡の前で全身の力を抜き、リラックスした状態で立ってみてください。

左右の目の高さ、肩の高さは床と平行した位置にありますか?

頭や首がどちらかに傾いていたり、ねじれていませんか?

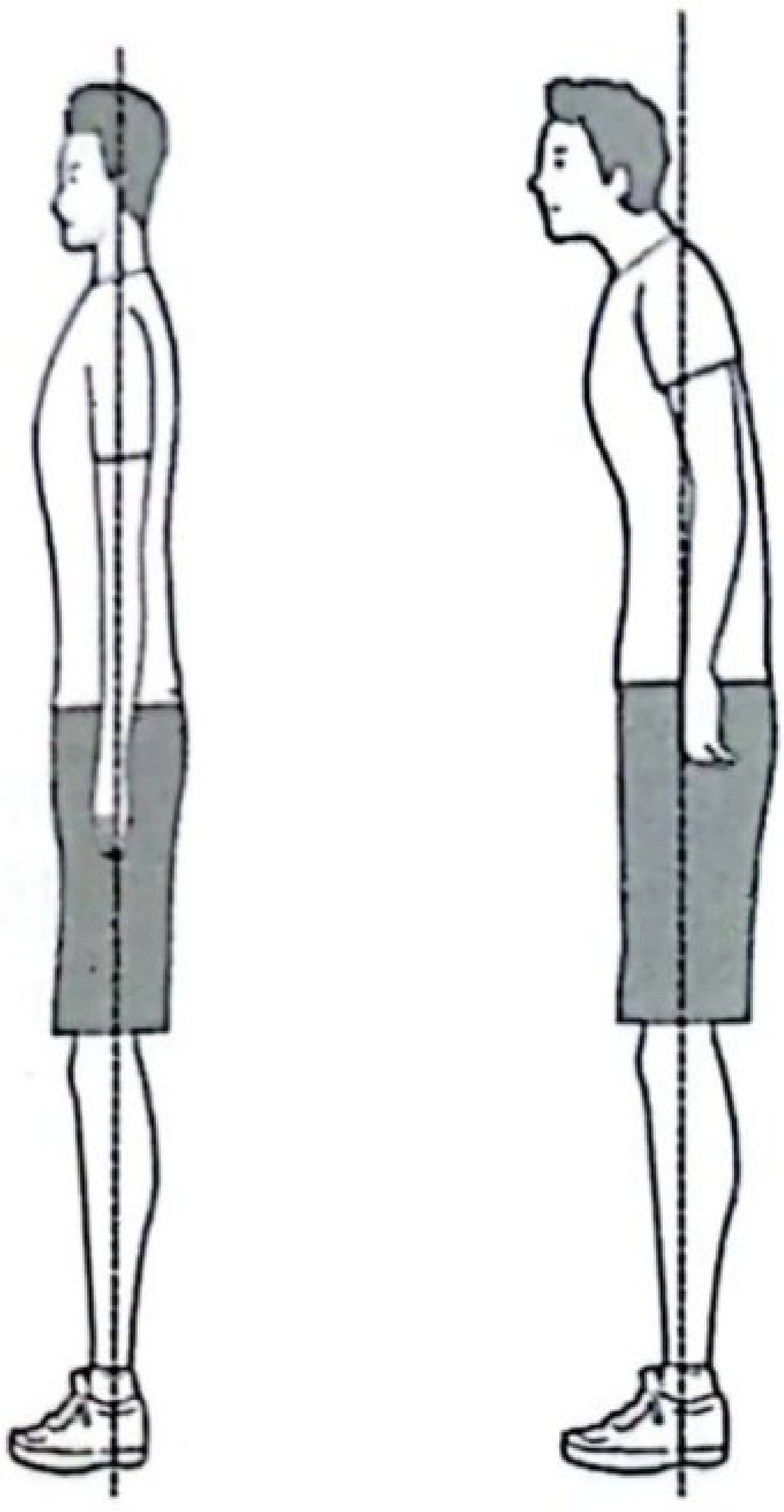
乳頭や肋骨の位置、また腰骨の位置は同じ高さにありますか?



体のゆがみを確認(正面)
左右各部位が床と平行かチェック

CamScannerでスキャン

次に、横を向いてチェックしてみましょう。
耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になっていますか？
また、両肩、肋骨、骨盤の左右がずれて、体がねじれたような姿勢になっていませんか？



体のゆがみを確認（横）
各部位が一直線になっているかチェック

CamScannerでスキャン

正面と横向きでの姿勢をチェックしてみて、左右や上下に少しでも傾きやずれがあるなら、体がゆがんでいる証拠です。また、放っておけばこの先、ゆがみはどんどん大きくなっていくことでしょう。

体のどこかに不調を抱えている人、また今のところ体の不調がなくても、〝一生動ける体〟を手に入れたいという人は、これを機にぜひ、日常生活のなかで足首を整え、体全体のバランスを整えていくことが大切です。

体のゆがみを助長する姿勢とは？

〝一生動ける体〟とは、立つ、座る、歩く、走るといった日常の基本動作を、いつまでも痛みなく、快活に行う体の使い方ができるということです。

体の使い方で何より大切なのは「重心を安定させる」ことです。

そのためには、重力の延長線上に体があること。つまり、頭、肩、腰、ひざ、くるぶし

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

が一直線に並び、きちんと体重を支えられているかどうかがポイントとなります。

理想的な姿勢

体の各部位が重力の延長線上に一直線に並んで体重を支えているのが正しい姿勢

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

重力の延長線上に体があれば、筋肉で無理に体を支える必要がなく、筋肉への余計な負担を減らします。

この姿勢をキープするには、足首が内側や外側に大きく倒れ込まず、体にゆがみがないということが大前提です。

それでは、逆に体のゆがみを助長してしまう姿勢とは？

その代表例が「猫背」です。

猫背の場合、頭が必要以上に前に出てしまうことで、重力の延長線上に頭がきません。

さまざまな不調を
招きかねない猫背

猫背の姿勢は背中の筋肉に負担がかかり背中や肩、首のこりを引き起こす要因となる

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

人間の頭は体重の約13分の1、4~5kgもあります。これはボウリングの球とほぼ同じ重さです。

姿勢が崩れて頭が前に出ると、私たちの体は背中の筋肉を緊張させることで、ボウリングの球ほどもある頭の重みをなんとか支えようとします。これでは、正しい姿勢のときの何倍も筋肉に負担がかかってしまいます。

この姿勢を長く続けるうちに、背中の痛みや肩、首のこりが生じ、体がますますゆがんでくるのです。

猫背気味の人は、一度ぜひ自分の足首を確認してみてください。

左右のいずれか、または両方の足首が傾いていませんか?

CamScannerでスキャン

忘れてはならない足が担う3つの役割

この本では、正しい歩き方により足から、とくに足首から健康を取り戻し、使える体、動ける体をつくっていくことを提唱しています。

「歩く」という動作は、みなさん、あまりにも無意識に行っている動作であり、改めて見直す機会はほとんどないと思います。そのため、足本来の重要な役割も忘れがちではないでしょうか。

そこで、本題の「足首」の話に入る前に、足が担う役割についておさらいしておきましょう。

「あし」を漢字で書くと「足」と「脚」の2種類あることは、みなさんご存じですよね？英語でも「ｆｏｏｔ」と「ｌｅｇ」では意味が異なります。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「足（foot）」はくるぶし以下の部分のこと、「脚（leg）」は太もものつけ根からくるぶしまでのことです。これからお話しするのは「足（foot）」のことです。

足が私たちの健康に果たす役割は、大きく3つあります。

足の役割①　体重を支える

地球上のあらゆる動物のなかで、2本足で立つのは人間だけです。

他の動物が体重を4本の足で支えているのに対して、直立した状態において、私たち人間は2本の足で全体重を支えていることになります。

足裏と地面の接地面積は、体表面積のわずか1%。タバコの箱1個分ほどでしょうか。

60kgの体重の人なら60kg、100kgの体重の人なら100kgを、この面積で支えているわけです。

では、たったこれだけの面積で、私たちはどのようにバランスを取っているのか？

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

じつは親指のつけ根、小指のつけ根、かかとの真ん中の3点を使い、三脚のように安定を保ちながら立っているのです。

これらの3点を結ぶラインを「アーチ」と呼びます。

足裏のアーチについてはのちほど詳しく解説しますが、このアーチが適度な高さを保ち、しっかりと体重を支えるためには、足首の働きが欠かせません。

逆をいえば、足首がゆがんでいるとアーチが機能しなくなり、筋肉や全身の関節に余計な負荷がかかってしまうのです。

足の役割②　歩きをスムーズにする

私たちの足は、関節の複雑な動きの組み合わせによって、歩いたり走ったり、跳んだりします。

この関節の動きがスムーズでなかったり、バランスが悪かったりすると、ぎくしゃくし

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

た動きになり、疲労や体の痛みにつながっていきます。

スムーズな歩き方とはどういうものか？　試しにやってみましょう。

右手の拳をおへそに当てて、人さし指を進行方向に向けてください。そして、右足を一歩前に出し、そのまま右足に乗り込んでみてください。

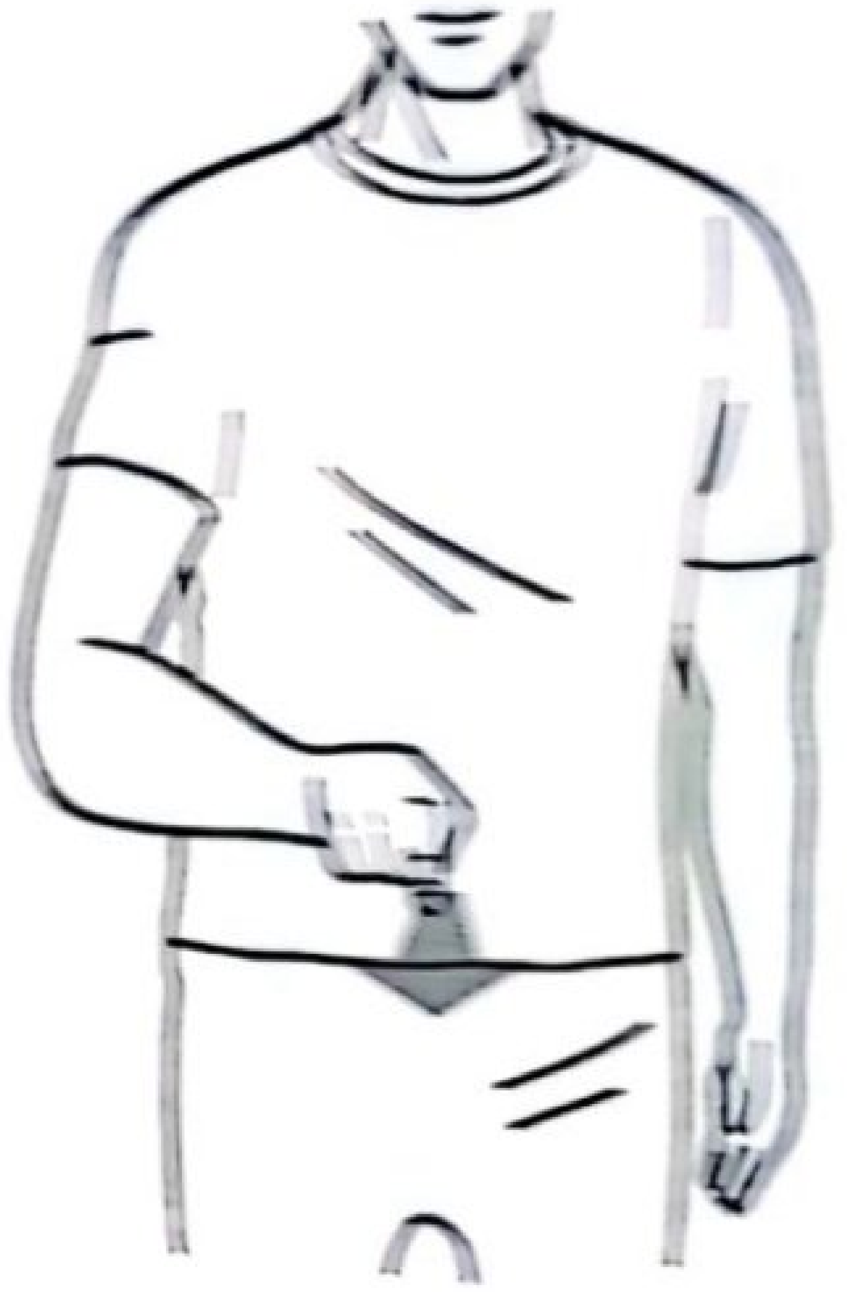
その際、人さし指が進行方向にまっすぐ向いたままなら、スムーズに一歩進んだことになります。逆に、人さし指がわずかでも左右どちらかにずれていたら、ふだんからスムーズに歩けていない証拠です。

踏み出した前足が多少ずれていても、私たちは後ろ足で無意識に微調整しながら目的の方向に歩いています。

その意味で、歩く際のコントローラーの役目を果たしているのが後ろ足、とくに足首ということができます。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

あなたの歩き方は正しいかをチェック



右拳をおへそに当てて、人さし指を立て、右足を一歩前に出して、人さし指がまっすぐ向いていればOK。
左右どちらかにずれていたら正しい歩き方ができていない可能性大

ボールが転がっているようなイメージでスムーズに進むのが理想の歩き方ですが、足首がうまく使えていない場合、どうしてもさいころを転がすようにコツン、コツンと角張った歩き方になり、足や体にかかる負担も大きくなってしまいます。

CamScannerでスキャン

足の役割③　血液を心臓に送り出す

血液は全身をめぐりながら、酸素や栄養を体の隅々まで運んでいます。

下半身に達した血液は重力に逆らって、心臓に送り戻す必要があります。このとき、ポンプの役目を果たすのが、ふくらはぎです。

歩くときは、足首を使ってつま先を上げ下げしますよね？　この動きによって、ふくらはぎの筋肉が弛緩・収縮し、ちょうど牛の乳しぼりのような状態になって血液を心臓へと送り返してくれるわけです。

足首が正しく使えていないと、つま先の上げ下げも中途半端になり、ポンプの力も弱いものになってしまいます。そうなると下半身に血が滞り、疲労感がひどくなったり、足がむくんだりするなど、"血のめぐりの悪い体"になってしまいます。

そういう意味でも、足首の動きは大切なのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

足首がゆがむメカニズムとは？

足が本来もっている役割を確認できたところで、いよいよ本題である「足首」の話に入ります。

最近では、足首に着目する整骨院や治療院も徐々に増えてきていますが、足首の構造やしくみ、そして体に与える影響について、一般の方まで浸透しているとはまだまだいえない状況です。

実際、私の治療院を訪ねてくる方たちも、私が足首について説明すると、「なるほど！そういう作りになっていたんですね」「目からうろこです」と驚かれる方がほとんどです。

足首の構造やしくみがわかれば、私たちにとってなぜそこまで足首が重要なのか、そして、日々の生活で足首がゆがんでいく理由もストンとふに落ちるはずです。

CamScannerでスキャン

ここからは、ご自身の足首や足裏を見たり、実際にさわったりしながら、知られざる"足首の神秘"にふれてみてください。

足首は生まれたときからずれている？

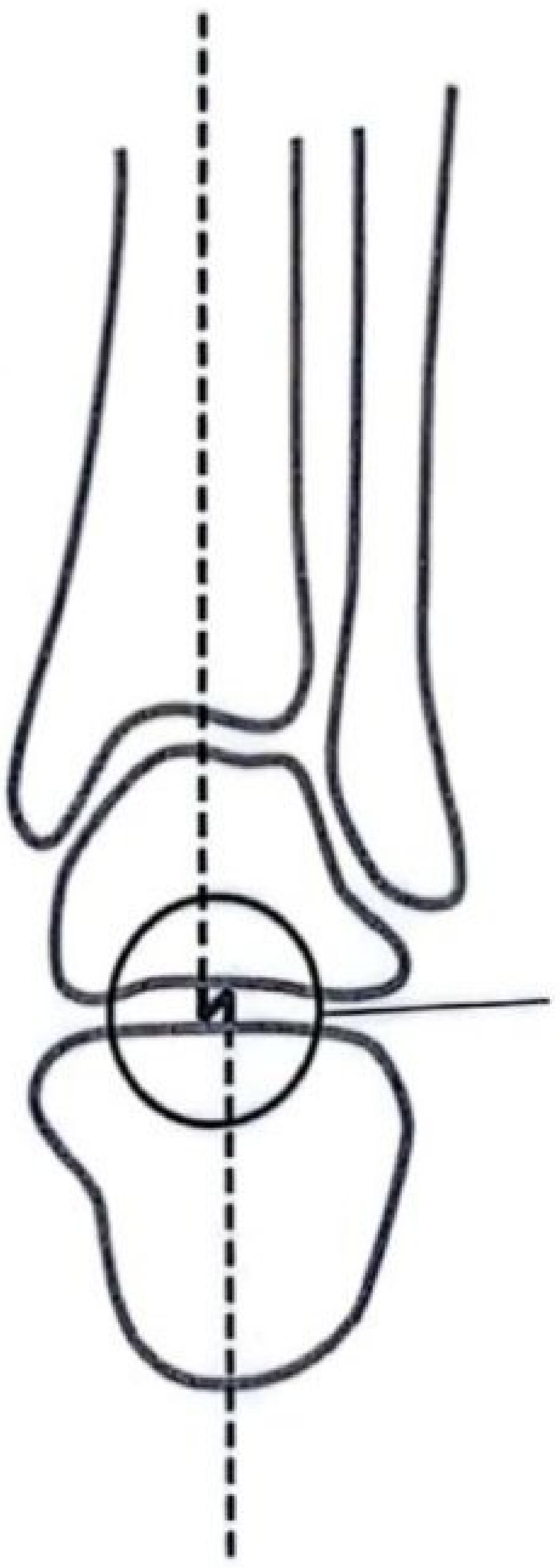
さまざまな不調、あるいは肥満などの体型の崩れは足首のゆがみが原因だということは、何度かお話してきました。

でも、まずいっておきたいのは、「足首はそもそも、ゆがんでいる」ということです。ゆがんでいる、というより「ずれている」という表現のほうが正しいかもしれません。

ご自身の足首付近の骨を、かかと側からよく観察してみてください。

素直に考えれば、すねの骨（脛骨）の真下に、かかとの骨（踵骨）がありそうなものですが、じつは、少しだけずれているのです。イメージとしてはアルファベットの「Z」のような形です。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン



すねの骨（脛骨）とかかとの骨（踵骨）

すねの真下にかかとの骨があると、強い衝撃がすねから直接かかとに届いてしまい、すぐにケガや骨折をしてしまいます。

２つの骨がわずかにずれていることによって、うまく衝撃を逃がしている。クルマでいえば、このずれが「ショックアブソーバー（衝撃吸収）」の役目を果たしているというわけです。

加えて、足関節は数多くの靭帯でつながっています。

この靭帯は、もともとゆるい人もいますし、女性は男性より靭帯がゆるい人が

CamScannerでスキャン

多いといわれています。また、若い頃は張りがあっても、ケガをきっかけにゆるむ人もいますし、誰でも年齢とともに確実にゆるんできます。

つまり、放っておけばどんな人でも１００％、足首はゆがんでいくのです。

足首のゆがみは現代病のひとつ

現代は足首にとって、まさに受難の時代といえます。

というのも、生活環境や生活スタイルが昔とはガラリと変わったことから、「足が育つ」機会が失われているからです。

私たちは誰でも、お母さんのお腹の中にいたときは手足を縮めていますから、赤ちゃんの頃はO脚やX脚をしています。

それが、はだしに近い状態で土の上や砂利道を駆け回ることで、足首の使い方やバランス感覚を自然と体に染み込ませていきます。そして、5歳から7歳くらいまでに足が整っ

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ていくのです。

残念ながら、現代はあまりに便利な世の中になりすぎて、逆に足が育つ環境とはどんどんかけ離れています。つくべき脚の筋力はつかず、つま先を上下させるだけの単純な動きも上手にできない子どもが増えています。

大人になると、この状況はますます深刻になっていきます。

ファッション性重視の窮屈な靴に足を詰め込み、足指を硬直させたまま歩いたり、大きすぎる靴を引きずるようにして歩いたり。しかも地面はかたいアスファルトですから、足首がゆがまないわけがありません。

足首がゆがめば靭帯がゆるみ、ゆるんだ靭帯で歩くから、ますます足首がゆがんでいき、気づいたら体全体が〝不調のデパート〟に――。これでは悪循環以外の何ものでもありません。

CamScannerでスキャン

足首はなぜ動く？　どう動く？

一見シンプル、じつは複雑な足首のしくみ

足首のゆがみを改善するためには、「足首が正常に動く」とはどんな状態かを知っておく必要があります。

みなさん、ちょっと想像してみてください。逆立ちしたまま、毎日歩いたとします。体重を支えている両肩はどうなると思いますか？

答えは簡単。すぐに壊れてしまいますよね。

これは、肩の関節と足の関節の構造の違いによるものです。

肩関節や股関節の形状は「球関節」と呼ばれます。ボール状の関節がソケット状の関節

CamScannerでスキャン

にジョイントするようにできているので、ぐるぐると360度動かすことができます。動きの自由度が高い分、関節にかかる負担も大きいのです。

一方、足関節は関節の形による制限があり、よく動く方向はつま先の上げ下げくらいです。

足関節は体重を支える、前に進むという動作に長時間耐えうるようにできていますから、それだけシンプルに、頑丈にできているということです。

シンプルで頑丈なら、足首のゆがみなど起こらないはずですよね？

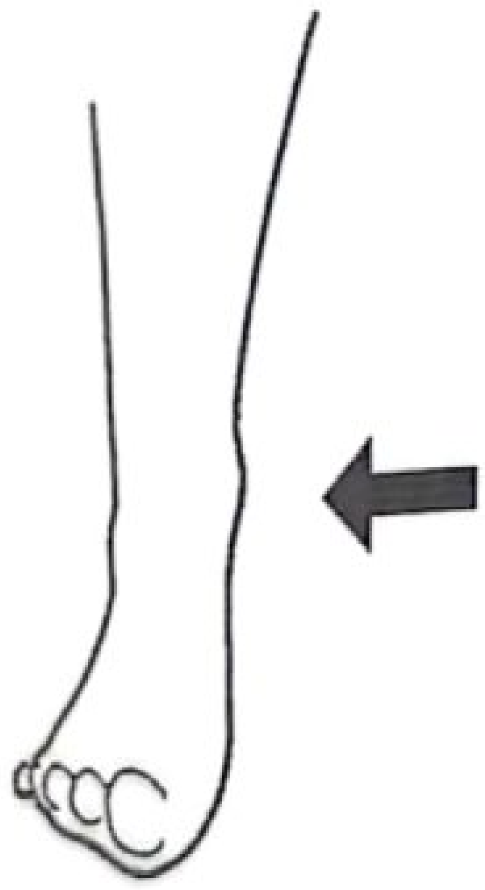
そう、ここが足首の不思議で面白いところです。足首の動きは単純に見えて、じつは非常に複雑なのです。

実際に足首を動かしてみると、肩関節のようにぐるぐるとはいかないまでも、回したりひねったりすることができます。足にある2つの関節（距腿（きょたい）関節、距骨下（きょこつか）関節）が、こうした動きを可能にしてくれています。

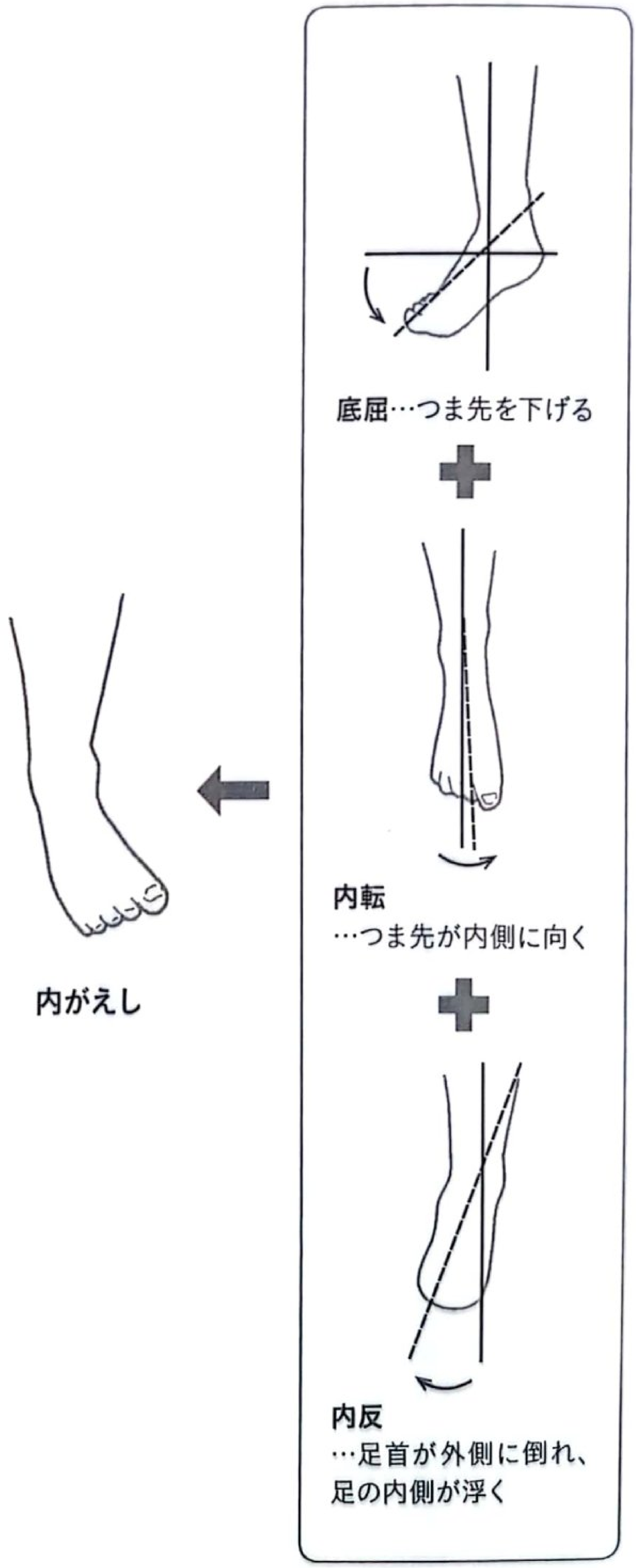
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

動きの組み合わせで「1歩」が生まれる

足首の動きは6種類あり、それぞれ名前がついています。



CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

この6つは単独で動くのではなく、つねに連携してひとつの日常動作になります。

歩くときの着地を例にとってみましょう。

かかとから着地して、小指に向けて体重移動しているときは、「背屈・外転・外反」が組み合わされています。これは「外がえし」といって、衝撃を吸収するために欠かせない動きです。

続いて、小指から親指のつけ根へと体重移動するときは、「底屈・内転・内反」が組み合わされた動きになります。この動きは「内がえし」といって、地面を蹴り前進するための推進力となります。

この外がえしと内がえしを巧みに組み合わせながら、私たちは歩いたり走ったりしているのです。

ところが、足首が極端に外側や内側に倒れ込んでしまうと、この2つの動きが正常に行われず、体全体がゆがんできてしまいます。

複雑な足の動きを可能にするには、やはり正しい足首の使い方が絶対条件なのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

アーチがつぶれると、足は不調の温床となる

人間だけがもつ足裏の天然アーチ

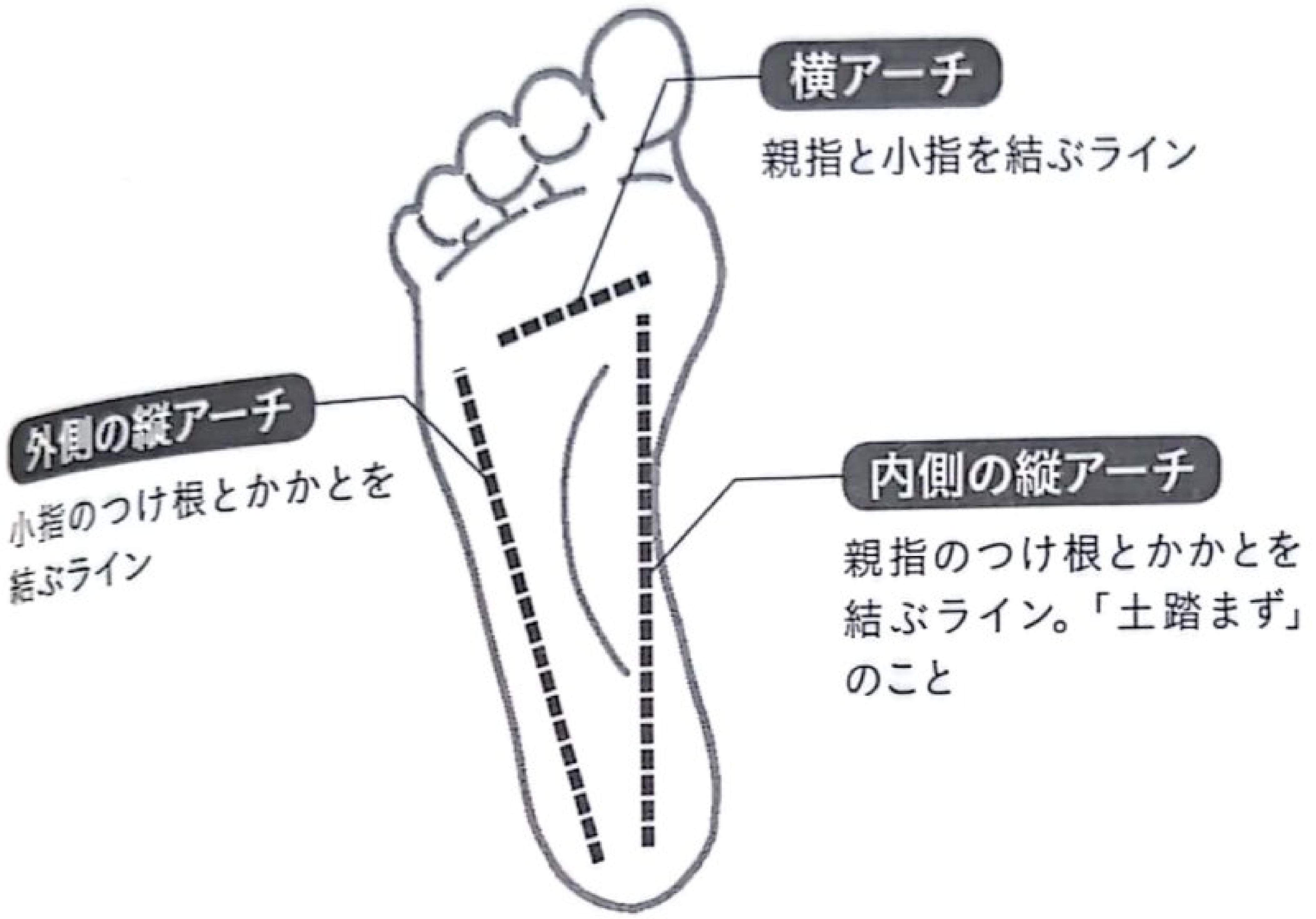
体の安定性と可動性を高めるために、関節と並んで重要なのが足裏の「アーチ」です。

足裏のアーチというと「土踏まず」が思い出されますが、じつは限られた面積のなかにアーチは3つもあります。

この3つのアーチが、三脚のような役目を果たすことにより、私たちは安定して立つことができるわけです。

ちなみに、足裏に天然のアーチ構造をもっている動物は、2本の足で体重を支えなければならない私たち人間だけです。

CamScannerでスキャン



足裏の3つのアーチ

足首の使い方しだいでアーチがつぶれることも

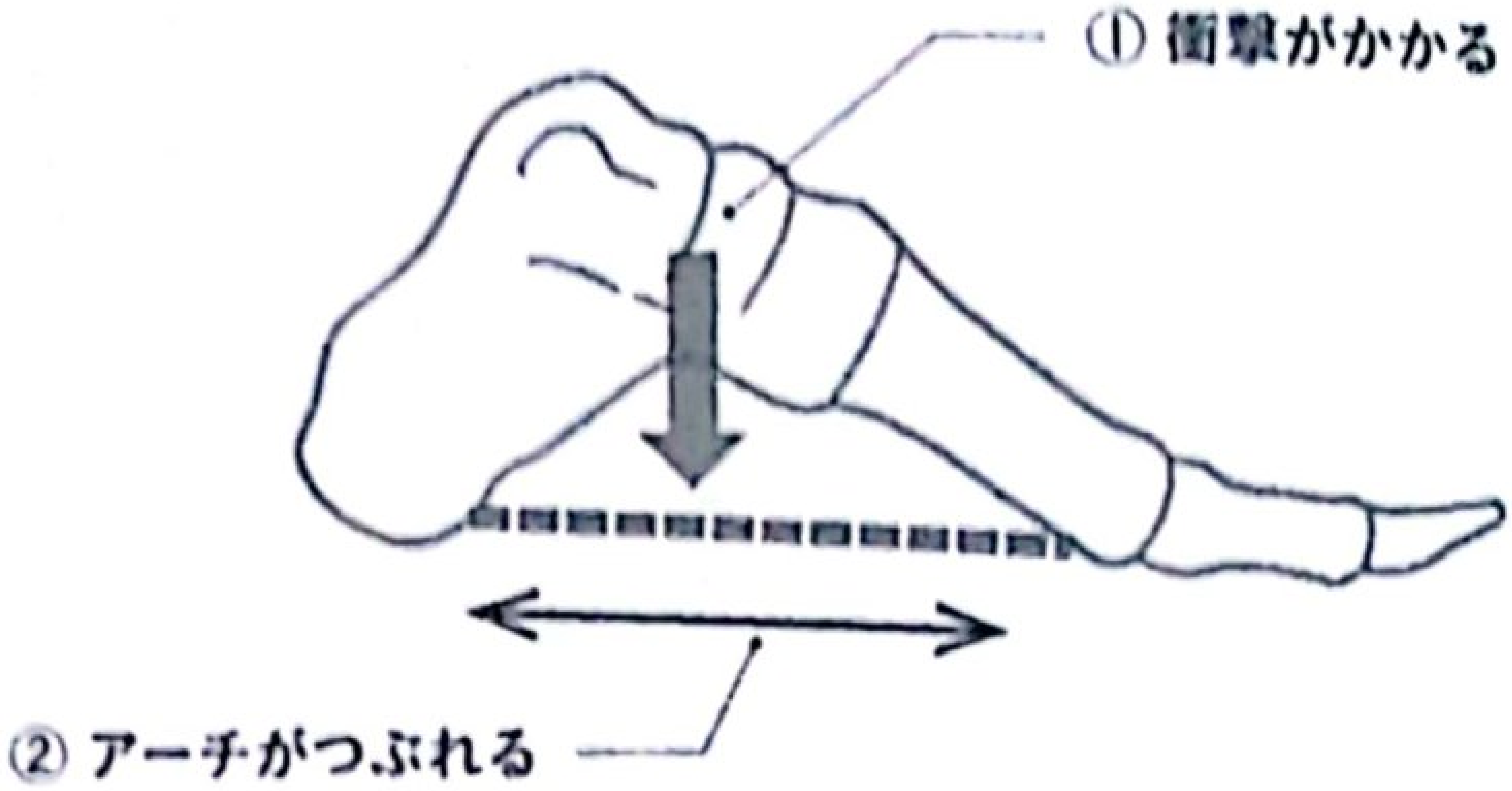
３つのアーチは、私たちが歩く際に「クッション」と「バネ」という大切な働きをしてくれます。

まず、地面に足が接地して体重が足にかかると、アーチは一瞬、つぶれます。

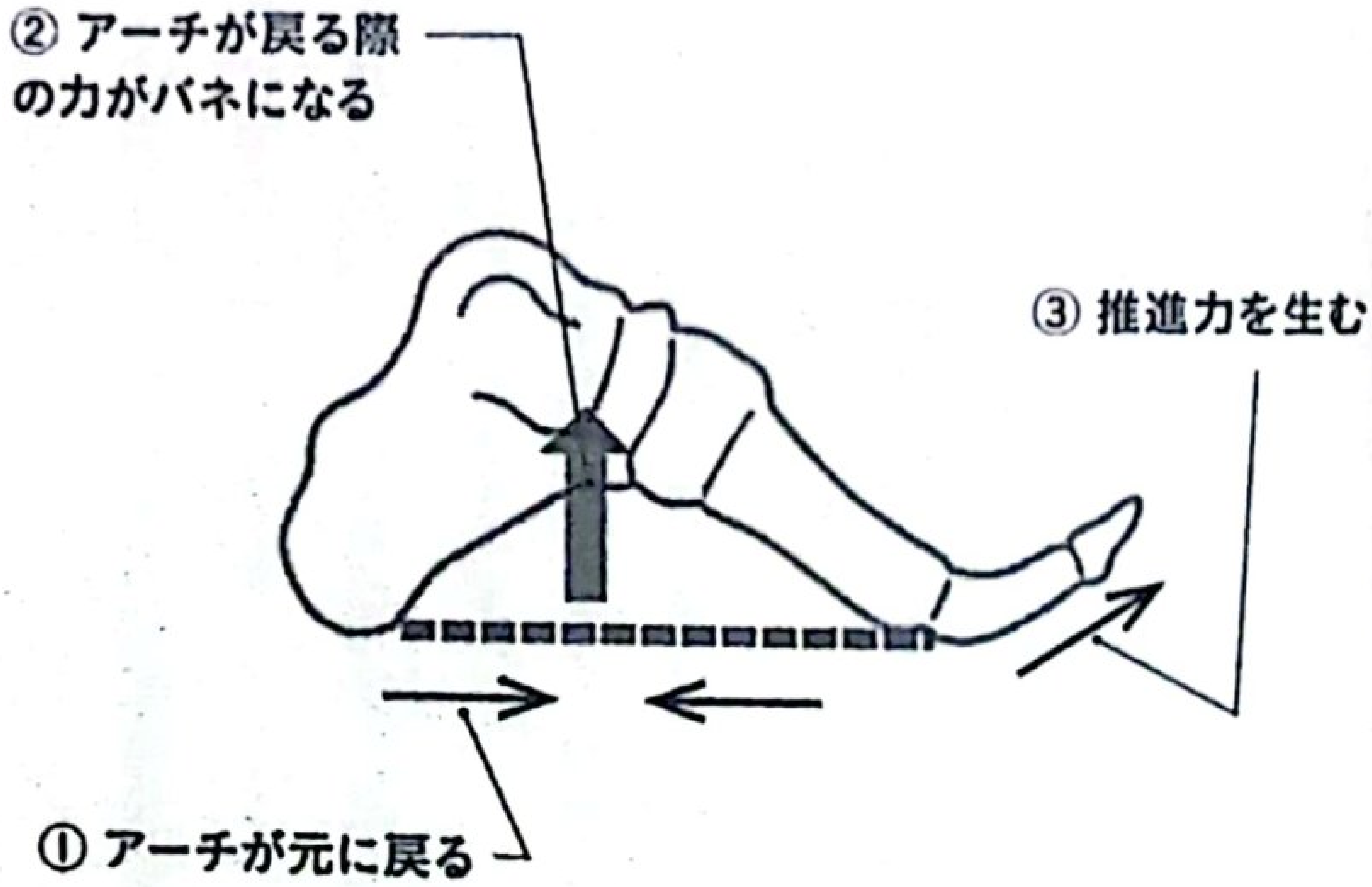
これは、地面からの衝撃をクッションのように吸収して、足や足関節、ひざ関節、腰などにかかる負担を軽くするためです。

衝撃でつぶれたアーチは、反発力によ

CamScannerでスキャン



歩行時、着地の際の足裏アーチの動き



歩行時、地面を蹴る際の足裏アーチの動き

CamScannerでスキャン

って再び元に戻ろうとします。

これが、前に進むためのバネとなり、スムーズに歩き続けるための推進力が生まれます。

しかし、最近ではこのアーチがつぶれたままの状態の人がとても多いのです。

生まれつきの足の形が影響することもありますが、原因の多くは日常的に繰り返される歩く動作、とくに「足首の運動」と深く関係しています。

足首がゆがんで、外がえし・内がえしの動きが過度になると、足裏をしっかり地面につけることなく歩き続けることになります。そうなると、アーチがほどよいかたさを維持できなくなり、負荷をかけるたびにつぶれてきてしまうのです。

アーチがつぶれたままの状態になると、着地の衝撃を吸収しきれなくなり、早い段階でひざ痛や腰痛に悩まされることになります。また、ゆくゆくは体全体に不調が広がっていってしまう。つまり、足が"不調の温床"になってしまうのです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

不調を解消する足首の理想ポジションがあった！

あなたの足首は正常？　それとも異常？

足の関節が正常に動き、足裏の3つのアーチが機能的に働くためには、立っているときも、歩いているときも、つねに足首が正しい位置にあることが重要です。

この足首の正しい位置を、「ニュートラルポジション」といいます。

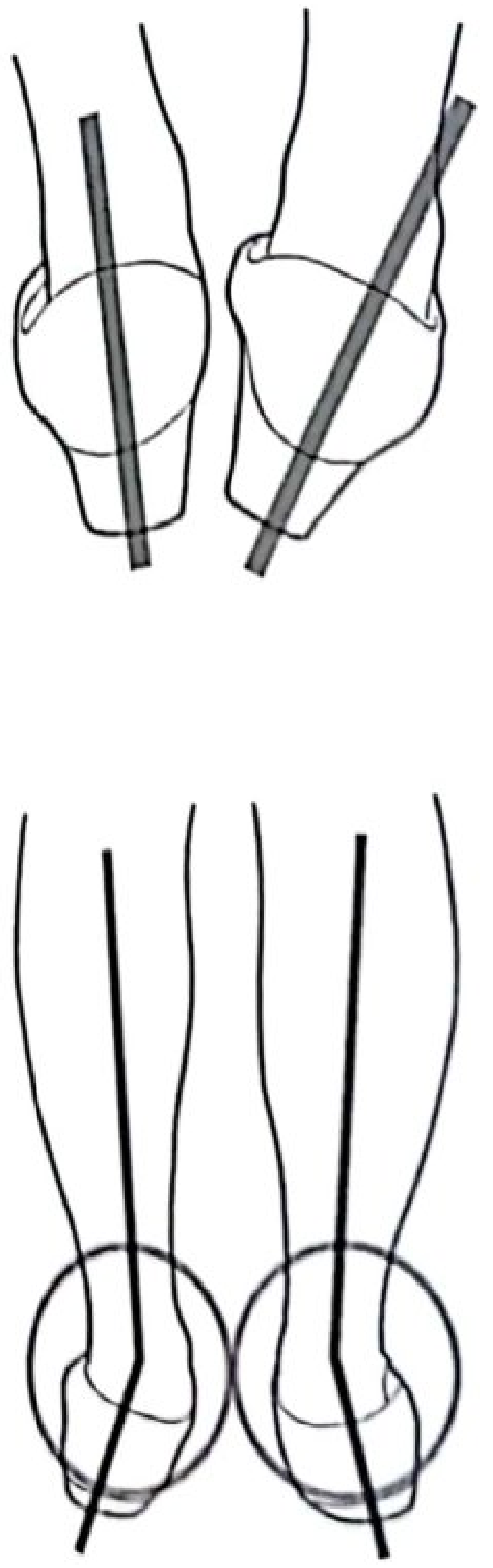
理想のニュートラルポジションは、足首が内側や外側に大きく倒れすぎていない位置です。

みなさんの現在の足首は、ニュートラルポジションをキープできていますか？

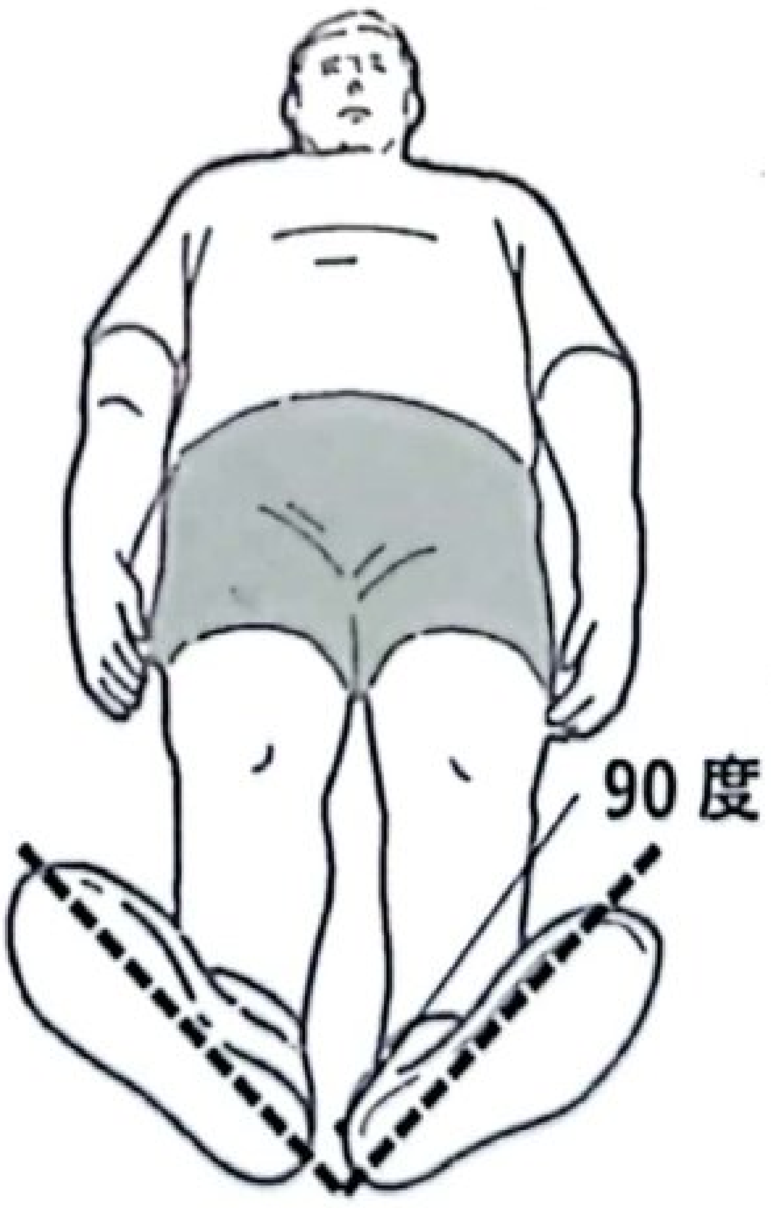
チェックする方法を2つご紹介しますので、さっそく調べてみてください。

あおむけになり、脱力したときの足首の状態をチェックします。**左右ともに45度、合わせて90度程度に開いていれば合格です。**

どちらかが外側や内側に倒れていたら、倒れている方向に負担がかかっている証拠です。



一方に負担がかかっている



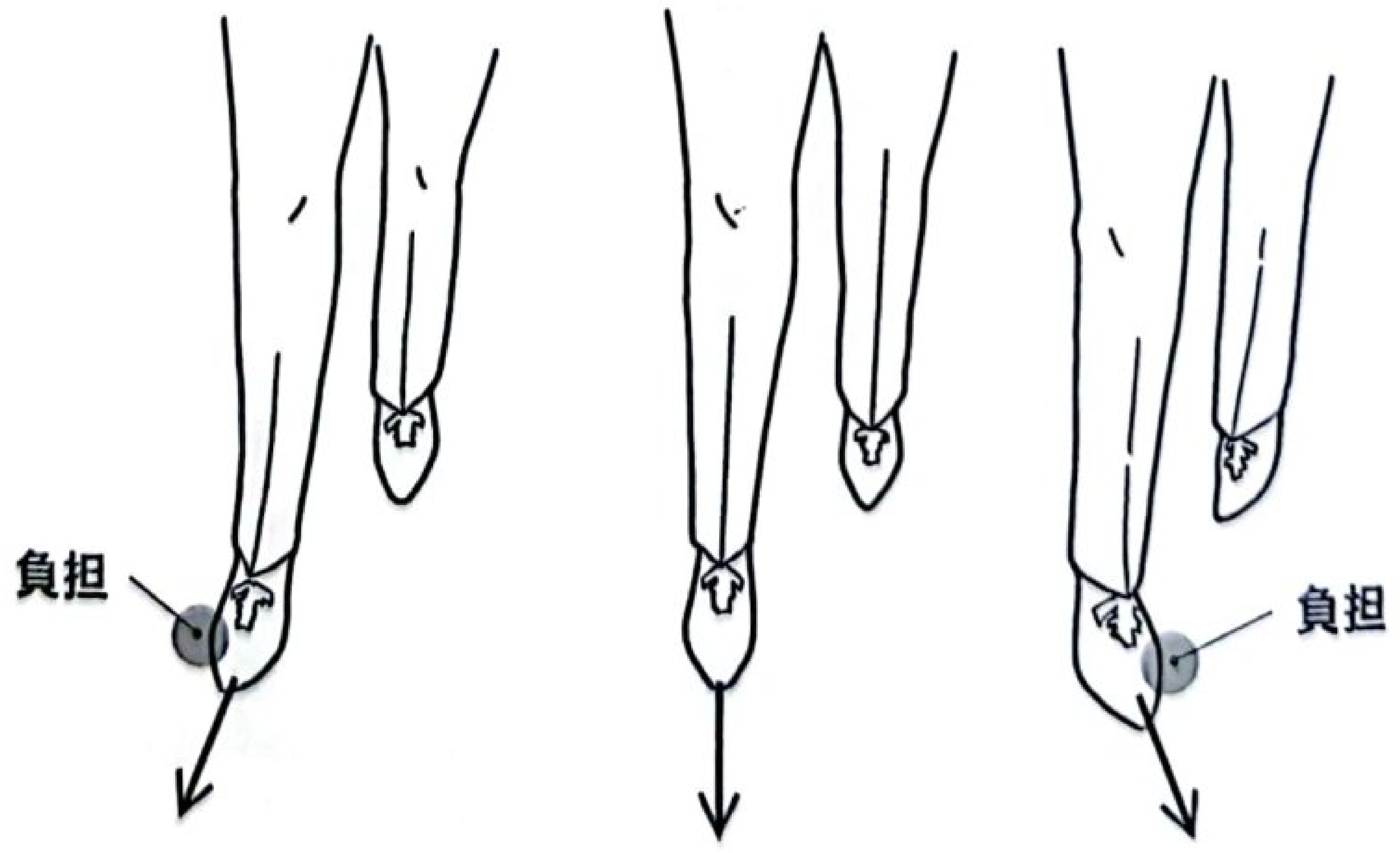
左右ともに45度ならばOK。
内側や外側に倒れるようだと倒
れた方向に負担がかかっている

CamScannerでスキャン

次に直立してください。そして、リラックスした状態で足元を見ずに、足を一歩踏み出してみてください。

そのときに、前足の中指がまっすぐ進行方向を向いていたら合格です。

中指が外側や内側に向いていたら、向いているほうに負担がかかっていることになります。



前足に中指がまっすぐに踏み出せていればOK。内側や外側に向くようであれば向いている方法に負担がかかっている

CamScannerでスキャン

簡単エクササイズで足首がよみがえる

年齢とともに足裏のアーチ、とくに「内側の縦アーチ（土踏まず）」を形成する靭帯がゆるみやすくなり、体重がかかるとアーチを維持しづらくなります。

こうなると、ニュートラルポジションもキープできなくなるため、ふだん歩いているときも体重がかかるたびに足首がねじれます。

ニュートラルの位置が5㎜ずれただけでも、足首のねじれは生じるのです。

このねじれが、すねの骨や太ももの骨を通して骨盤や背骨に伝わり、全身のゆがみが起こります。

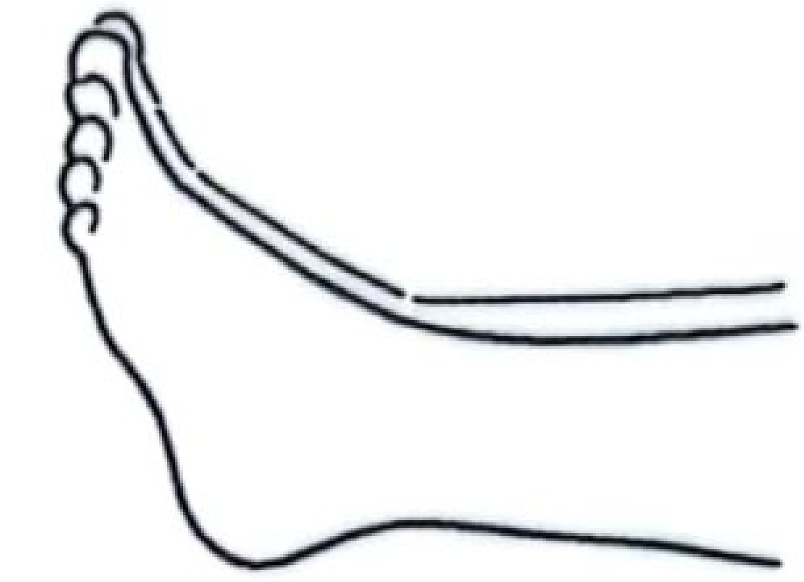
先ほどのチェックで足首の傾きを実感した人は、すみやかに正しい歩き方によって足首の改善を図ることをおすすめします。

とはいえ、長年の足首のクセはなかなか直しづらいですし、「ニュートラルポジションを維持する」という感覚もつかみづらいと思います。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

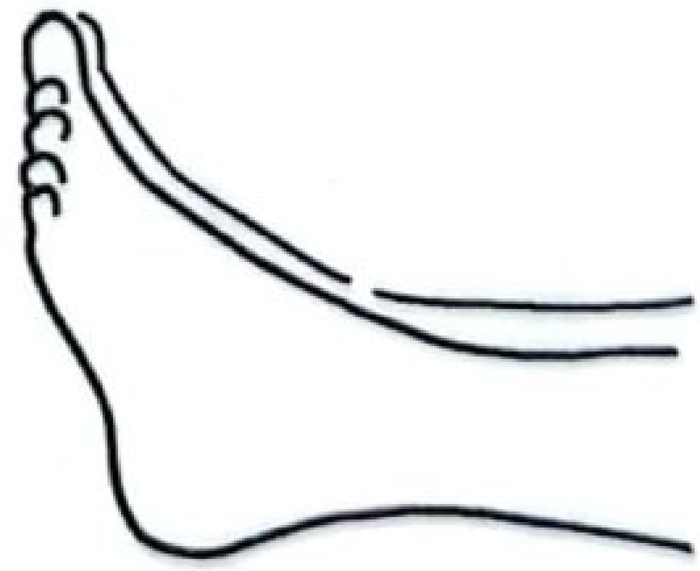
そこで、ニュートラルポジションの感覚をつかむための簡単なエクササイズをご紹介しましょう。足先が内側、外側に傾かないよう注意しながら、両足の中指がまっすぐ天井を向くように意識して、１日最低１分ほど続けてみてください。

足首をニュートラルにするためのエクササイズ

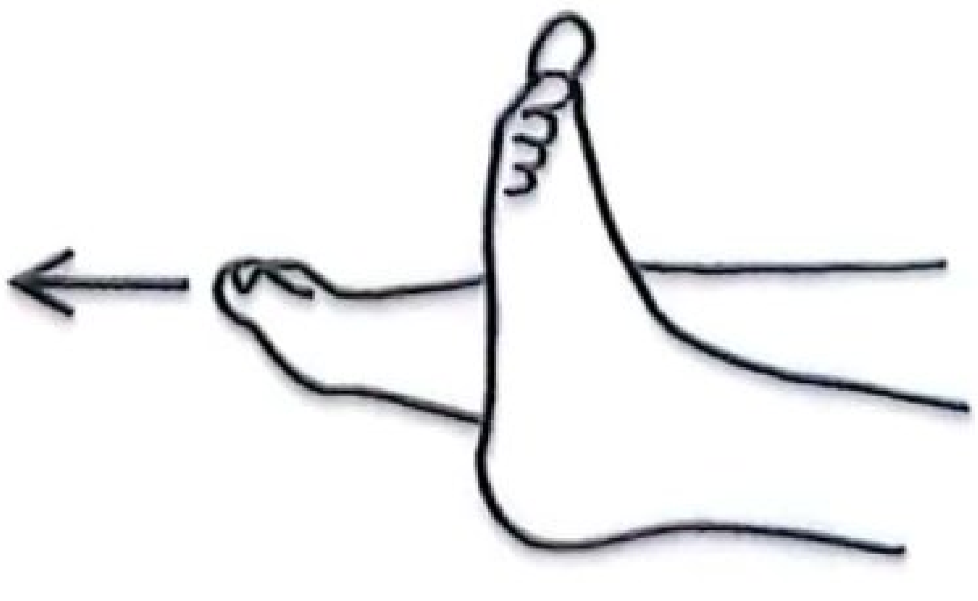


① 床に座り脚を伸ばす

② 左のつま先を伸ばす



③ ①の姿勢に戻る



② 右のつま先を伸ばす。
これを繰り返す

CamScannerでスキャン

足首の理想ポジションで〝象足〟も解消

足首のニュートラルポジションを維持できると、全身のゆがみだけでなく、足のむくみや冷えも解消することができます。

というのも、足首はこのポジションのときに一番大きく動きます。その結果、ふくらはぎも一番躍動することになるからです。

ふくらはぎは「第二の心臓」ともいわれ、血液を上半身に送り戻してくれますから、ふくらはぎが躍動することによって血液循環もよくなり、むくみや冷えも改善されるわけです。

足首のニュートラルポジションは、あなたの足の〝見た目〟も変えてくれます。

ゆがみが生じると、足首は横にねじれてきますから、どうしても足首が太くなってきてしまいます。

女性のなかには、足首から太ももにかけてのくびれがない〝象足〟を気にしている人も

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

多いと思います。

象足の原因は、歩き方以前に足首を正しい位置にキープできていない場合が多いのです。

ニュートラルポジションを意識していると、歩いているだけでふくらはぎのエクササイズになり、むくみも解消されますから、くびれのあるキレイで強い脚に変身することも十分可能です。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

靴底が減る原因はここにある！

足首の重要性や足首のゆがみが引き起こす体のゆがみなどについてお話ししてきたところで、再度、靴底の減りについて考えてみましょう。

足首をニュートラルポジションにキープしたまま、正しい歩き方ができれば、靴のかかとは左右均等に、少し外側が減っている状態になります。これが、理想の靴底です。

しかし、靴底がこの状態になっている人は非常に少なく、多くは左右非対称だったり、かかとやつま先の一部が極端に減ったりしています。

靴底は、体の使い方の悪いクセや足首、骨盤のゆがみなどを教えてくれます。

健康診断などの血液検査では、肝臓の数値や血糖値、コレステロール値などの結果に一喜一憂しながら、改めて健康について見直しますよね？　靴底も同じです。私からいわせ

CamScannerでスキャン

ると、靴底ほど自分の健康状態や将来的な不調の予測を映し出すものはありません。

靴底の減り具合からわかることを、足や足首の使い方という観点から再度解説しますので、以下を参考にいま一度、ご自身の靴底をじっくり観察してみてください。

①かかとの外側だけが減っている場合

がに股やO脚の人に多いのが、かかとの外側だけが極端に減っている靴底です。

足の指先が外側に向いていることが多く、足首がニュートラルポジションをキープできないため、立っているときも歩いているときも、つねに足の外側に重心が向いてしまっています。

この重心のまま歩き続けると、脚全体にねじれが生じ、ひざの外側や股関節を痛めやすくなります。骨盤も開き気味になるため、がに股やO脚を助長することにもなりますし、腰痛や肩こりなど上半身の不調にもつながります。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

外反母趾や巻き爪になりやすいのも、このタイプです。

また、脚の外側の筋肉だけが発達するので、見た目にも横に太い、バランスの悪い脚になってしまいます。

②かかとの内側だけが減っている場合

かかとの内側だけが減るのは、足の内側につねに力が入っている証拠です。

内股やX脚の人、また足裏のアーチがつぶれ、扁平（へんぺい）足の状態になっている人に多く見られます。

重心が、かかとから親指にかかりやすく、たこやうおのめに悩まされることもあるでしょう。

足首がゆるみ、安定していないため、歩いているときは脚が内側に倒れ込みがちになります。それを防ごうとして外側の筋肉で体を支えようとするので、太ももの外側がパーン

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

と張った感じになります。

また、重心を外側に置こうとするため骨盤が開きやすく、女性のなかには大きなお尻や下半身太りが気になる人も多いと思います。

足首をニュートラルポジションに置けないため、ふくらはぎも大きく動かすことができず、血行不良からむくみや冷えを起こしやすくなります。

③かかとの片側だけが減っている場合

歩くときに左右の足指の向きが違っていたり、歩幅や脚の長さに左右差があったりすると、かかとのどちらかが極端に減りやすくなります。

足首の使い方にも左右差が生まれるため、無意識にどちらかの足を引きずって歩く、あるいは骨盤の片方だけが開いているため均等に力が入らない、などの理由から、片方のかかとだけが減っていくわけです。

この歩き方を続けていると、負荷がかかっているほうの足首やひざに痛みが出てきやすくなります。

また、骨盤のゆがみから、体の片側だけ血流が悪くなり、むくみや肩こり、首こり、頭痛などの症状がすでに出ている人も多いと思います。

このタイプは足首のニュートラルポジションを意識することはもちろん、ふだんとは違う足から一歩を踏み出す、左右交互に重い荷物を持つなど、生活習慣の抜本的な見直しも必要です。

④つま先だけ減っている場合

つねに地面を蹴るようにして歩いている人は、靴底のつま先全体が減りやすくなります。無駄な力を使って歩くため、「いつも、なんとなくだるい」といった倦怠感に悩まされる人も多いでしょう。

CamScannerでスキャン

つま先に重心がかかっていることから、前かがみの姿勢を取ることが多く、猫背になりやすいタイプでもあります。姿勢のバランスを取ろうと背筋に力が入るので、逆に腹筋が衰えてお腹が突き出たような体型になっていきます。

つま先重心の場合、つま先が絶えずブレーキをかけているような状態になります。すると、ひざが曲がりやすくなるため、ひざ痛の原因にもなりますし、ふくらはぎが十分に伸び切らないことから、血行不良も引き起こします。

足首のゆるみから、つま先を下げた「底屈」の状態のまま歩いている人も多いと思います。そのため、平たんな道にも関わらずつまずきやすかったり、転びやすかったりすることもありますので、歩行の際のケガには十分注意しましょう。

CamScannerでスキャン

第2章

ウォーキングの大きな誤解

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

あなたは1年で260万歩も損をしている

人類史上最高の芸術家といわれ、建築、数学、物理、解剖学などあらゆる分野で功績を残すレオナルド・ダヴィンチ。そんな希代の天才が、「人間工学の最大の傑作であり、また最高の芸術作品である」と称したものがあります。

それは、ほかでもない「足」です。

というのも、人間の体にある208個の骨のうち、両足にはじつに4分の1にあたる56個もの骨があり、それが腱や靭帯(じんたい)、関節、筋肉と複雑に関係しあって機能しているからです。

56個の骨と腱や靭帯、筋肉が織りなす動きのなかで、もっとも原初的でシンプルなのが「歩く」という動作です。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

あらゆるスポーツを技術や体の使い方を習得するまでに多くの時間とエネルギーを費やします。しかし、「歩く」という動作はとくに専門教育を受けるでもなく、誰もが生活のなかで当たり前のように習得していきます。

一歩、歩くごとに体の1・25倍もの重さがかかっているにもかかわらず、私たち人間はいとも簡単に長い時間歩くことができてしまいます。

ただし、「歩ける」ことと、その歩き方が正しいかどうかは、まったく別の話です。

箸の持ち方や英語の発音などは厳しく注意され、矯正されるのに、歩く動作に関しては、小さい頃から無意識にできてしまっているゆえに、徹底的に矯正されることはありません。

そもそも歩き方の正解を知っている人が少ないから、誰もが我流のままなのです。

厚生労働省の「平成27年国民健康・栄養調査結果の概要」によれば、成人男性の1日あたりの平均歩数は約7200歩、成人女性は約6200歩だそうです。

CamScannerでスキャン

たとえば、ゴルフや野球、サッカーなどの場合、我流の変なフォームで毎日練習をしていても、いつまでたってもうまくならないどころか、体を壊してしまいますよね?
「歩く」動作の場合、1年間で計算すると、男性は約260万歩、女性は約230万歩にもなります。それだけの歩数を、我流の間違った歩き方で何年も歩き続けていたら……考えるだけで怖くなります。

せっかく〝人間工学の最高傑作〟をもち、しかも毎日使っているのに、私たちはあまりに「歩く」という動作を軽視しています。
この章では、「正しい歩き方」について徹底的に見直してみることにしましょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「親指で蹴って歩け」の不思議

特別な体力も技術もいらないことから、ウォーキングは「今すぐできるエクササイズ」として老若男女を問わず大人気です。

ただ、みなさん「目標は1日1万歩」「最低30分は歩くようにしている」など、歩数や時間に注意が向きがちで、肝心かなめの「正しい歩き方」ができていない人がほとんどではないでしょうか。

間違った歩き方の代表例が「親指で蹴って歩く」です。

ウォーキング教室で歩き方を習っても、そのように指導されることが多いようです。

「親指で蹴って歩け」の意図は、力強く歩きましょうということだと思います。たしかに、親指は力強い動きを可能にするので、足をこん棒のようにかたくして歩きたいなら、親指で蹴って歩くことは否定しません。

でも、私がおすすめしたいのは、やわらかくスムーズに、小さな力で大きな力を生み出せるような歩き方です。たとえれば、全身をしなやかなむちのように使う歩き方です。

こん棒は、力が伝わる代わりに体も痛んできますよね？　でも、しなやかなむちならどんなに歩いても疲れず、体が壊れることもありません。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

親指の力みで手も足も出なくなる

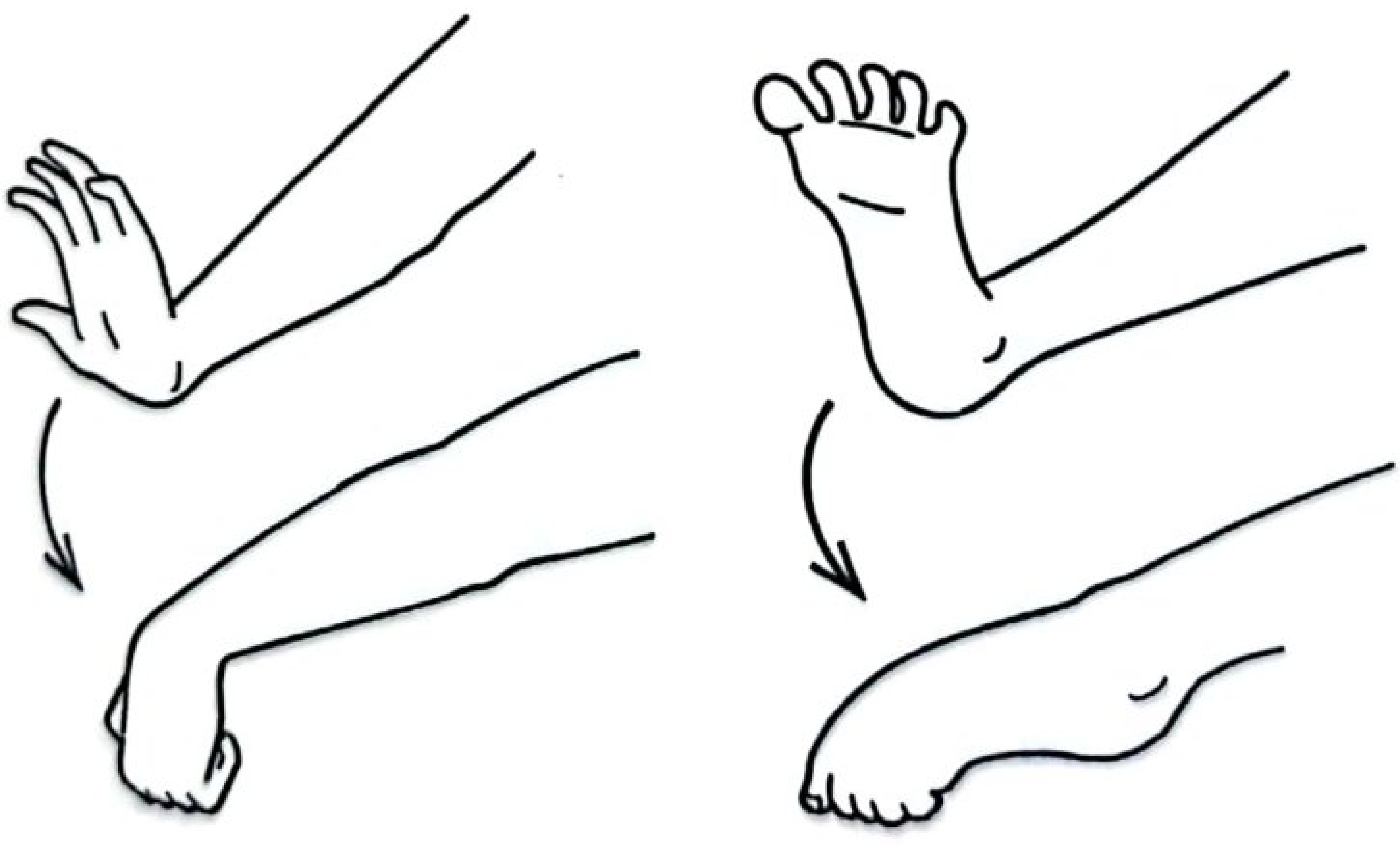
親指で蹴って歩くことの最大の欠点は、力んで関節が固まってしまうということです。
ゴルフのクラブを握るときや、柔道で相手の襟をつかむときは、おもに中指、薬指、小指の３本を使い、できるだけ親指に力を入れないようにします。居合では、日本刀を薬指と小指の２本で持つそうです。

なぜかというと、親指を使った瞬間に手首がかたくなり、全身も力んで硬直してしまうからです。

これは、足もまったく同じです。

足の親指に力を入れると、足首がかたくなり関節の可動域が制限されてしまうのです。
よく、「足の指で地面をつかむようにして歩きなさい」と指導されて、親指で一生懸命、地面をつかもうとする人がいます。
でも、じつは地面をつかむコツは足首にあります。

みなさん、ちょっと手首を上に曲げてみてください。大きく曲げるほど5本の指は自然に開きますよね？　今度は、逆に手首を下に曲げてみてください。指は自然に閉じますし、この状態で指を開くのはけっこう大変です。



手首、足首とも上に曲げると指は自然に開き、下に曲げると指は自然に閉じる

CamScannerでスキャン

足も同じで、足首を上に曲げれば足の指は開き、下に曲げれば指は閉じる。足首が正しく機能していれば、ムリにつかもうとしなくても、足の構造上自然と地面をつかめるのです。

歩くときに、後ろ足の中指と薬指で前に押し出すようにすれば、足首の可動域がMAXになるので、5本の指をすべて使うことができます。

ところが、多くの人は親指で地面を蹴ったりつかもうとしたりするので、本来足がもっている能力の半分も使うことができないのです。

CamScannerでスキャン

諸悪の根源は歩き方にあり！

ここからは、足の間違った使い方、間違った歩き方によって、体にどのような不調が起こりうるかを紹介していきます。

ぜひ、ご自身の日頃の歩行動作やウォーキングでの歩き方と照らし合わせてみてください。

1 「つま先荷重」が引き起こす全身の不調

典型的な日本人の歩き方は、前かがみになっていてつま先に重心があることです。

つま先重心の場合、前のめりにならないように足指を曲げて踏ん張ったりして力が入っ

CamScannerでスキャン

てしまいます。すると、ふくらはぎや足裏がつねに緊張状態になります。

また、重心が体の前のほうにあると、私たちは無意識にバランスを取ろうとします。このバランスを保つのが首、背中、お尻、太ももの筋肉です。そのまま歩き続ければ、当然それらの部分の痛みやこりに悩まされるようになります。

影響はそれだけにとどまりません。

前かがみになり背中が丸くなると、肺を保護している「胸郭」が下を向き、膨らみにくくなります。すると、取り込む酸素の量も減り、呼吸が浅くなってしまいます。

酸素は血液とともに全身をめぐり、内臓や筋肉、脳などの働きを高めるのに重要な役割を果たしています。

酸素が減れば内臓の機能も落ち、〝病気になりやすい体〟になっていくのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

2 「頭の位置」が頭痛、肩こり、ヘルニアの原因に

最近、本当に多くの人に見受けられるのが、立ったり座ったりしているとき、また歩いているときにも頭の位置が肩より前に突き出ている姿勢です。

そもそも、頭が4、5kgもあるうえに、ネット社会の今はパソコンの前に座り、スマホをのぞき込んだりする時間が1日の大半を占めている人も多いため、頭を突き出すような姿勢が当たり前になってきているのです。

頭が前に突き出ていると、つま先重心でひざが曲がったまま歩く、また、骨盤が寝ているため猫背のまま歩くなど、体の節々に負担をかける歩き方になります。

もともと猫背ではなかった人も、頭を支えようと背中の部分が緊張してしまい、気づいたら猫背が自分の姿勢として定着してしまうことも多いでしょう。

こうなると、背中から首にかけての筋肉がつねに硬直するようになりますから、その部分の血流が滞り頭痛や肩こり、首こり、ヘルニアを誘発してしまうのです。

CamScannerでスキャン

3 「足首の左右差」で起こる肩こり、頭痛、耳鳴り

私たちにとって理想の姿勢は、前から見ても横から見ても、耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが傾くことなく一直線にあることです。

でも、実際に左右対称という人はほとんどいません。

利き手、利き足の違いがありますから、日常生活でも左右で使う頻度が違います。そのため、利き手、利き足のほうが力も強いので、さらにそちらを優先して使うようになり、体がどんどんアンバランスになっていきます。

当然、その体を支える足首にも使い方に左右差が出てしまい、歩けば歩くほど骨盤がゆがんでくる。その結果、脚の長さに左右差が出るのです。

たとえば、左脚が長い場合は左の股関節がゆがみ、左の骨盤が高くなります。すると、上半身でバランスを取ろうとして、脊椎が左にゆがみます。

その結果、右の肩や首がこりやすくなったり、頭痛や耳鳴りを引き起こす原因にもなります。

逆に右脚のほうが長い人は、左側に不調や痛みが出やすいでしょう。

現在、体の左右どちらかに、とくに痛みやこりを感じている人は、脚を伸ばしてあおむけになり、脚の長さに左右差がないかどうか、また歩いているときも足取りに左右差がないかどうかチェックしてみる必要があります。

4 「ぺたぺた歩き」は慢性疲労、心臓疾患のもと

足裏全体でぺたぺたと歩いたり、足指だけで地面を強く蹴って歩いたりするような歩き方をしている人には、慢性疲労に悩む人がたくさんいます。また、この歩き方を続けていると、心臓疾患予備軍になってしまう危険性もあります。

というのも、足首を上下に柔軟に動かす動作ができていないため、ふくらはぎも本来の

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ポンプ機能を果たせず、血流の悪い体になっているからです。

血流のよしあしは、私たちの体にとってとても大切です。

血流が悪いということは、体に取り込むべき栄養や酸素の供給が間に合っていないということになります。そのため、疲労の回復も遅くなりますし、むくみやこりの原因にもなります。

冷え症は女性にとくに多く見られますが、女性は男性に比べて筋肉が少なく、ふくらはぎが血液を上半身に押し戻す力が弱いためです。

血流の減少は、心臓疾患とも大きく関係しています。

血流の悪い状態が続くと血管の状態も悪化し、生活習慣病である動脈硬化や高血圧のリスクも高まります。こうした症状が、心筋梗塞などの心臓疾患を二次的に引き起こすことはよく知られています。

心筋梗塞がもっとも発症しやすいのは60～70代の男性といわれていますが、30代、40代のいわゆる若年性心筋梗塞もけっして珍しい病気ではありません。

CamScannerでスキャン

血行をよくするためにふくらはぎをもむのも、もちろん効果的ですが、余計な時間をさかなくても、毎日の歩く動作のなかでふくらはぎを使うほうが手っ取り早くて効果的なエクササイズになります。

5 「ねじれ歩き」から骨盤がゆがみメタボ体型に

体の土台である足首が正常に動かず、足首をねじるように歩いている人がいます。この歩き方を続けていると、ひざ、太ももがねじれ、さらに骨盤も同じようにねじれてきます。

骨盤は、上半身と下半身をつないでいることから、私たちの体のなかではとくに重要な骨とされています。また、最近では「骨盤を矯正して痩せましょう」という骨盤ダイエットも男女を問わずブームとなりました。

骨盤矯正で痩せるメカニズムについては諸説があります。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

一般的には、骨盤のゆがみによって内臓の位置が下がり、お腹がぽっこり出てしまう、あるいは血流が滞るためむくみが出やすくなり、下半身太りの原因となる、などといわれています。そこで、骨盤矯正でお腹をへこませたりむくみを取りましょうというわけです。

骨盤矯正とダイエットが直接的に結びつくかは不明ですが、**骨盤がゆがむことで体全体の機能が落ち、痩せづらい体質になるということはいえると思います。**

骨盤がゆがむと内臓の働きも鈍りますし、リンパの流れも悪くなるので代謝も下がります。そうなると、人と同じように運動していても、人よりエネルギー消費が少ないため痩せづらくなるのです。

男性の体は女性に比べて筋肉量が多いため、女性より骨格がゆがみにくいといわれています。でも、裏を返せば骨盤が一度ゆがんでしまうと、筋肉のよろいがじゃまをして、男性のほうが正常に戻しづらいともいえるのです。

子宮や卵巣が骨盤内の靭帯や筋膜で支えられていることから、骨盤のゆがみに関しては女性のほうが敏感ですが、男性にも気をつけてもらいたいと思う理由はここにあります。

CamScannerでスキャン

6 「着地のぶれ」が視力低下や眼精疲労につながる

歩き方によっては目にも不調が出る。にわかには信じられないと思いますが、これは本当の話です。

歩くときの理想は、着地の際に足首が左右にぶれないことです。

ところが、過去のスポーツ経験で足首を酷使していた人や、靭帯を痛めたことがある人は靭帯がゆるみやすくなっていますし、年齢を重ねるほど靭帯は確実にゆるんでいきます。

こうした靭帯のゆるみによって、着地時に足首がぶれてしまうのです。

足首のぶれにより体のバランスが全体的に崩れると、肩から首、頭にかけての血行も悪くなります。

目の網膜にも血管が張りめぐらされていますから、血行不良を起こせば目に酸素や栄養が供給されず、視力低下や視力の左右差、眼精疲労、さらにドライアイや緑内障など、目の不調の原因のひとつになる可能性も高いのです。

CamScannerでスキャン

7「ひざ下歩き」から便秘、肥満になる人も

もともとの歩き方のクセか、それとも足首がかたくなってしまったせいか、滑りやすい雪道を歩くようにすり足の人をよく見かけます。

すり足やサンダル履きのようなぺたぺた歩きは、太ももや股関節などを使わない代わりに、ひざやふくらはぎだけを使って歩くことになります。

このように、ひざ下だけ使って歩く人は、脚のつけ根である鼠径部をじゅうぶんに伸ばすことができません。

鼠径部を伸ばす際には腸の裏の筋肉が使われるので、腸もほどよく刺激されます。つまり、鼠径部を伸ばすことで腸のマッサージになるのです。「便秘のときはよく歩け」といわれるのは、このためです。

しかし、ひざ下歩きの場合は鼠径部がほとんど使われませんから、腸に刺激が伝わりにくく、結果的に慢性的な便秘になりやすいのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

便秘が続けばお腹が突き出た肥満体型に。また、便秘により腸内環境が乱れると、たまった毒素が血液に溶け込み、皮下脂肪や内臓脂肪の細胞にも入り込むことから太りやすくなるともいわれています。

8 「前かがみ」で歩くと心にも影響する

街なかで歩いている人を観察していると、歩き方からその人の現在の心境が推しはかれることがあります。

堂々と歩いている人は、自信に充ちあふれているように見えますし、うつむきながら歩いている人は、「何か悩みがあるのかな、うまくいっていないのかな」と、つい想像してしまいます。

勝手な想像とはいえ、そのイメージはあながち間違ではないかもしれません。

うつむき加減に前かがみで歩いていると、肩甲骨のまわりの筋肉が体の外側に引っ張ら

CamScannerでスキャン

れ、背骨が湾曲した状態になります。反対に、体の前面は胸郭が押しつぶされるため、きちんと横隔膜を使って深い呼吸をすることができなくなります。

呼吸が浅いということは、自律神経が乱れている何よりのサインです。

弱く浅い呼吸を続けていると、体内の血液中に取り込む酸素量が減るため、脳も酸欠状態になります。それを元に戻そうとして交感神経が過剰に働くため、緊張やイライラ、不安などネガティブな感情が高まってきてしまいます。

つまり、間違った歩き方は心にも大きく影響してくるのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

この歩き方はアウト！

体と心の健康をおびやかす「間違った歩き方」とはどんなものか？
改めて、以下にまとめてみましょう。
代表的な6つの例をあげていますが、ほとんどの人はそのうちのいくつか、またはすべてが組み合わされた我流の歩き方になっています。
また、こうした歩き方によって、靴底もいびつに減り続けてしまうのです。

1　体重を乗せる位置がわからない

みなさんは立っているとき、足の裏のどこに体重を乗せていますか？

CamScannerでスキャン

その位置がわからなければ、歩き出してはいけません。

そう断言してしまいたくなるほど、体重の乗せ方というのは重要です。

足裏にうまく体重が乗っていると、余計な力を一切使う必要がなくなるので、長時間らくに立ち続けることができますし、らくに歩き続けることもできます。

しかし、一歩踏み出す前のこの段階からすでに間違っている人が、残念ながら非常に多いのです。

自分の全体重を乗せてもビクともせず、しかも疲れない理想の位置を、私は「バランスポイント」と呼んでいます。

バランスポイントとはどこにあるのか？　その位置については第3章で詳しくご紹介したいと思います。

CamScannerでスキャン

2　地面を蹴って歩いている

急いでいるときに早足で歩こうとすると、後ろ足でギュッと蹴るようにして、その勢いで歩幅を広くしようとします。こういう歩き方をする人は、ふだんゆっくり歩いているときも、無意識に地面を蹴って歩く傾向にあります。

地面を親指で強く蹴って大股で歩いても、必ずしも速く歩けるわけではありません。大股で歩いているつもりでも、足首を使わずにひざを曲げて歩いてしまっているからです。

製図用のコンパスも脚を伸ばしたほうが、脚を途中で曲げるより大きな円を描けますよね？　理屈は同じです。

この歩き方では、脚の筋肉を余計に使い、すぐに疲れてしまいますし、親指がブレーキをかけている状態になり、自分では速く歩いているつもりでもスピードは意外と出ていないのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

3　足指を自由に動かせない

立ったり歩いたりするときに重心がつま先に乗っている場合や、ファッション性を重視したつま先部分の細い靴などを履き続けている場合、足指が自由を奪われて、うまく動かすことができません。

そうなると、足指が地面をつかむことができず、次の一歩を踏み出すための推進力を生み出せなくなります。

推進力をなんとかつくり出すために、どうしてもつま先で踏ん張ることになりますから、前のめりのような状態で歩くこととなり、だんだん猫背の姿勢になってしまいます。

人間の足は本来、５本の指で地面をしっかりとつかむような構造になっていますから、窮屈な靴に足指を押し込めるということは、そのまま足の機能を奪うことになります。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

4 着地した足のひざが曲がっている

歴史の教科書にもよく載っている「人類の進化」の図。猿人からヒトへの外見の変化を描いたものとして、あまりにも有名です。

あの図の脚の部分に着目してみると、左から右へ徐々に曲がっていたひざが伸びていくのがわかると思います。重力に逆らってひざを伸ばしながら歩くという動作は、人類の進化の証しのひとつといえるかもしれません。

しかし、最近では老若男女を問わず、ひざを曲げて歩いている人があまりにも多い気がします。首を突き出し、ひざを曲げて歩く姿は「猿人歩き」と呼びたくなるくらいです。

お世辞にも美しい歩き方とはいえず、何より、ひざへの負担を心配してしまいます。

ひざを曲げて歩いてしまう理由のひとつは、体のバランスを取るためです。

ヒールの高い靴を履いている女性はとくに、ひざを曲げて歩く姿が目立ちます。せっかく脚長に見せるためにハイヒールを履いているのに、ひざを曲げていたら差し引きゼロと

CamScannerでスキャン

ころか、逆に脚が短く見えてしまいます。

ひざを曲げて歩くもうひとつの理由は、長年の歩き方のクセです。

長年、足首をきちんと使わないままでいると、ひざへの負担が蓄積してひざ関節がかたくなります。そのまま年を取っていくと、ひざをまっすぐに伸ばすのがつらくなってくるのです。

スポーツの経験が歩き方のクセを助長する場合もあります。

野球や陸上の短距離走、跳躍など瞬発系の競技、また、サッカー、テニス、ラグビー、バスケットボールなど相手の動きに対応するストップ&ゴーの競技では、ひざにかかる負担も大きく、ふだん歩いているときも防衛本能からひざを曲げて歩きがちです。競技生活を終えても、その歩き方のクセはなかなか直りません。

私のところに来る患者さんのなかには、早い人で30代からひざ痛に悩まされている人もいます。倦怠(けんたい)感や肥満の原因にもなるなど、ひざを曲げた歩き方の弊害は数え切れません。

5 脚のつけ根が伸びていない

歩くときに脚のつけ根、つまり鼠径部を意識する人はあまりいないと思います。

でも、歩くときに鼠径部を伸ばすか伸ばさないかによって、私たちの健康状態は大きく変わってくるのです。

鼠径部には、体のなかで一番大きなリンパが集まっています。このことから、鼠径部は「老廃物の出口」ともいわれています。

この部分に刺激を与えないまま歩いていると、血液循環が悪くなり、足のむくみや疲れにつながります。鼠径部は腸の裏側の筋肉と近い位置にありますから、便秘になりやすい体になってしまいます。

さらに、鼠径部を伸ばさず股関節を使わずに歩き続けると、この部分の筋肉が古いゴムのようにかたく、伸びにくくなります。ムリに伸ばそうとして切れることもあります。

鼠径部の筋肉は腰へとつながっていますから、腰の血流も滞り、腰痛を引き起こすこと

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

にもなります。

6 ふくらはぎに力が入っている

階段を上るときに、つま先から上る人やヒールの高い靴を履いている人、つま先に体重をかけて歩いている人、猫背気味の人は、歩くときにふくらはぎを意識してみてください。余計な力が入っていませんか？

もし、入っていたら歩き方が間違っている証拠です。

よく、ふくらはぎの筋肉のかたさを自慢する人がいますが、ふくらはぎの評価の基準はかたさではなく、しなやかできちんと収縮・弛緩ができているかどうかです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ふくらはぎをしなやかにするポイントは、後ろ足の足首です。

地面から離れるときに足首を伸ばせば、ふくらはぎが収縮し、力を抜くことで弛緩します。ふくらはぎにわざわざ力を入れる必要はありません。

後ろ足の使い方が間違っているとふくらはぎが機能せず、血流障害からさまざまな不調を引き起こすことはいうまでもありませんね。

CamScannerでスキャン

あなたの歩き方は？　チェックリスト

自分自身が正しい歩き方をしているかどうか、客観的に判断するのはなかなか難しいと思います。

そこで、チェック項目を用意してみました。

どれかひとつでも思い当たるものがあれば、あなたの歩き方が間違っている証拠です。

さっそくチェックしてみましょう。

- □ 直立したとき、つま先に重心がかかっている
- □ 直立したとき、どこに体重をかけて立っていいのか、わからない
- □ 何も意識せずに立つと、左右のどちらかの足が外に開いている

- □ 直立して横から見たとき、耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線上にない
- □ 足の裏を意識して歩いていない
- □ 足の親指や足指全体で地面を蹴って歩く
- □ 歩くときに全身が力んでしまい、疲れやすい
- □ 歩いているとき、脚のつけ根（鼠径部）が伸びている感覚がない
- □ 歩いているとき、ひざが曲がっている
- □ 歩いているとき、ふくらはぎに力が入っている
- □ 靴底がすぐに減る
- □ 猫背である

CamScannerでスキャン

正しい歩き方で体はこう変わる！

私が考える正しい歩き方とは、速く歩けることでも、力強く歩けることでもありません。ただひと言、「らくに歩ける」ことです。

先にも述べたように、私たちは1年間に平均260万歩以上も歩いています。しかもこの先、何年、何十年と毎日歩き続けるのです。

だとしたら、できるだけ力を使わず、痛みを感じることもなく、ずっと疲れない歩き方、つまりストレスゼロのらくな歩き方のほうがいいに決まっています。それに、よりスピーディーに歩きたければ、力など使わないほうがむしろいいのです。

らくに歩ける方法は第3章でじっくり解説するとして、では、正しい歩き方を習得したあなたに、どんないいことがあるのか？　その効果をまとめてみます。

CamScannerでスキャン

1　血流アップで肩こり、腰痛とは無縁の体に

肩や首のこりは、筋肉が緊張して血流が悪くなることで引き起こされます。

歩くことで筋肉を使い、ふくらはぎがポンプのような働きをしてくれると、重力によって脚におりた血液を押し戻してくれます。すると、心臓や肺などの心肺機能の働きが活発になり、〝血のめぐりのいい体〟になります。

血のめぐりがよくなると、かたくなっていた筋肉が温まり、ほぐれるのでこりが自然と改善されます。また、肩こりや首こりの原因とされている体のなかの老廃物も、血液が回収、排出してくれます。

歩き方を改善すれば、左右に偏りのない正しい姿勢も手に入れることができます。

どこか1カ所に負担がかかることもなくなりますから、悩まされていた腰痛やひざの痛みも回復に向かう可能性は高いのです。

CamScannerでスキャン

2 脂肪燃焼作用で若々しく引き締まった体に

ウォーキングをメタボ予防やシェイプアップ目的で行っている人は、とても多いと思います。

有酸素運動は、ゆっくりとしたペースで長時間の運動を続けることで、じゅうぶんに取り込んだ酸素を使って体内の糖やエネルギーを燃焼します。したがって、燃えやすい体になる。それが、「ウォーキングで痩せる」メカニズムです。

しかし、間違った歩き方で1万歩もウォーキングをすると、すぐに疲れて歩くことが苦痛になり、挫折の憂き目にあいかねません。それでもムリに続ければ、体のあちこちがガタついて、痩せる以前にあなたの健康をおびやかしてしまいます。

正しい歩き方を習得してウォーキングをすると、らくに歩き続けられますから、今まで以上に気持ちよく、長く歩くことができます。

また、酸素も栄養も血液も、より多く体の隅々まで届くようになります。つまり、いち

早く燃えやすい体、脂肪をためにくい体を手に入れることができます。

私の患者さんのなかには、女性の大敵である太もも裏のセルライトが消えたという人もいます。

セルライトは、血行不良によってたまった老廃物を、脂肪細胞が巻き込むようにして発生します。正しい歩き方によって血のめぐりがよくなったことが、セルライトの解消にひと役買ったのでは？と私は推測しています。

血行がよくなればむくみも解消され、体全体が引き締まったシルエットになります。これも、うれしいシェイプアップ効果のひとつかもしれません。

3 代謝アップで痩せ体質に

正しい歩き方で歩けるようになると、自然に胸を張ったまっすぐな姿勢になりますから、それだけ呼吸も深くなります。

CamScannerでスキャン

呼吸が深くなれば全身に取り込める酸素量も増え、心臓や肺の働きも活発になることで、結果として代謝がアップしていきます。

また、血行がよくなることでも内臓の機能が高まり代謝がアップするなど、歩き方を改善するだけで、さまざまなアプローチから代謝がアップし、脂肪をためにくい体になっていきます。

4　お腹のハリから解放されて便秘も改善

歩くことは便秘改善のひとつですが、やみくもに歩けばいいというわけではありません。ポイントは、腸腰筋を刺激するために脚のつけ根（鼠径部）を伸ばしながら歩くことです。

腸腰筋とは、上半身と下半身をつなぐ筋肉（大腰筋、腸骨筋）の総称で、歩くときに太ももを引き上げるためにある筋肉です。

これらは姿勢の維持にとっても大切な筋肉で、腸の裏側にあります。

CamScannerでスキャン

正しい歩き方をすると、後ろ脚のつけ根が伸び、腸腰筋にも刺激が加わって腸に働きかけます。その結果、腸の動きが活発になり便秘解消にもつながります。

また、腸の動きは自律神経の働きによっても左右されます。

交感神経が優位なときは、腸の動きは鈍くなり、リラックスしているときに働く副交感神経が優位なときは、腸の動きが活発になります。つまり、副交感神経を優位にすることも、便秘改善の方法のひとつです。

正しい歩き方を習得すると、深く呼吸してより多く酸素を取り込むことになります。これにより、副交感神経が優位になり、リラックス効果もおおいに得られます。

便秘の解消はメタボ解消にもつながっていきます。正しい歩き方で痩せ体質になる理由はここにもあります。

5 使える脳になり仕事の効率もアップ

CamScannerでスキャン

正しい歩き方でウォーキングすることで、体内に取り込む酸素量が増えることはすでに紹介しました。酸素は体内の細胞のエネルギー源になりますから、酸素量が増えれば脳の細胞も活性化します。

また、新鮮な酸素が多く体に取り込まれることで血流量も増え、ニューロンという脳の神経細胞が新しくつくられることもすでにわかっています。

さらに、有酸素運動をすると、脳の「海馬」という部分で、神経細胞の成長に関わるホルモンが増加するという研究結果も発表されています。

海馬は、私たちの脳のなかでもとくに学習、記憶、認知機能をつかさどる部分です。ということは、海馬の能力が上がることで仕事の面でもポジティブな効果が期待できそうですね。

有酸素運動による脳の活性化は、認知症の予防としてもその効果が期待できます。

若い人にはまだピンと来ないかもしれませんが、20年先、30年先に自分が認知症にならないという確証はどこにもありません。

2015（平成27）年の厚生労働省の発表によると、2025年に認知症をわずらう人の推計値は700万人を超えるそうです。これは、65歳以上の高齢者のうち5人に1人は認知症になる計算です。

脳を活性化することは有酸素運動のほかに、複雑な運動をすることも効果的だといわれています。複雑な動きをすることで、脳に張りめぐらされている神経細胞のネットワークも広がっていくからです。

じつは、この本で紹介する「正しい歩き方」のポイントは複数あり、それらを同時に意識しながら歩くのは、けっこう頭と神経を使います。

有酸素運動でありながら、複雑な運動の要素も入っている。それが「正しい歩き方」の大きなメリットです。

仕事の効率アップを図りたい人も、認知症の早期予防に取り組みたい人も、今日からぜひウォーキングで"脳活"をスタートさせてください。

CamScannerでスキャン

6 股関節の機能改善でゴルフのスコアもアップ

体のなかで一番大きい関節である股関節は、日常動作のほとんどに関わってくるのはもちろん、体重移動にも欠かせない部分ですから、あらゆるスポーツでとくに重要視されています。

ただ、アスリートならまだしも、一般の方が股関節を自在にコントロールするのはかなり難しいと思います。脳から股関節まわりの筋肉や神経に指令がいって、初めて股関節をコントロールできるのですが、多くの人はそのやり取りの回路が遮断されている状態なのです。

正しい歩き方で脚のつけ根（鼠径部）を動かせるようになってくると、股関節にも意識が向くことで、脳と筋肉と神経がやり取りを始めるようになります。そして、しだいに〝使える股関節〟になっていきます。

使える股関節を手に入れれば、日常動作がよりスムーズになり、活動量がアップします。

また、運動能力も高まるので、スポーツ全般でスキルアップも図れます。

私の患者さんのなかには、歩き方の改善に取り組んだご夫婦が、2人そろっていきなりゴルフでベストスコアを出したという例もあります。

股関節というと、柔軟性ばかりを追求してペタッと床につける開脚運動に励む人も多いですが、大切なのはやわらかくしたあとに何をしたいかです。

その目的がはっきりしていれば、ぞんぶんに柔軟性を高めていってほしいですが、ただ「やわらかくしてみたい」というだけであれば、自在に操れてどんな動きの際にもベストパフォーマンスを発揮できる股関節を目指したほうが、努力しがいもあると思います。

7　視覚効果で脚を8cm長くできる

クラシックバレエのトウシューズや女性が履くハイヒールは、足の甲までを「脚全体」に見せることで、視覚的な脚長効果を狙っています。

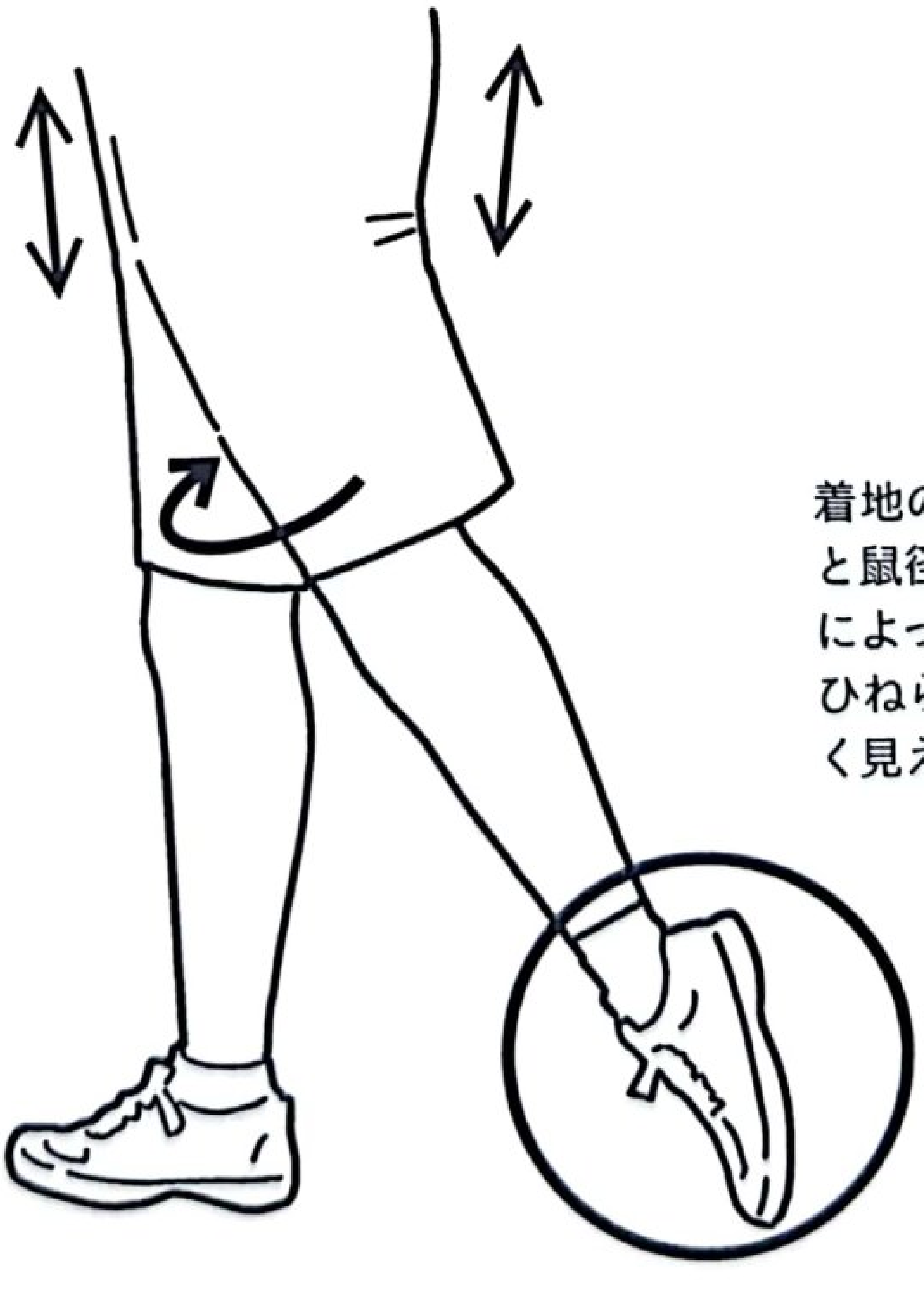
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

じつは、この脚長効果は革靴やスニーカーでも可能なのです。

ポイントは後ろ足です。

足が地面に着地したあと、後ろ足の足首を伸ばし、同時に脚のつけ根（鼠径部）も気持ちよく伸ばします。すると、後ろ脚全体に少しだけ内側へのひねりが加わり、1cmほどですが実際に脚が伸びます。

この状態で、後ろ足をいつもより地面に残すようにして歩くと、周囲の人には、脚のつけ根からつま先までがあなたの脚に見えます。



着地の際に後ろ足の足首と鼠径部も伸ばす。これによって足全体が内側にひねられて脚がすっと長く見える

この歩き方をしたときに測ってみたら、私の場合、脚が8cm長く見える計算になりました。

骨格を変えることはできないので、脚を長くしたいと思っても物理的には不可能です。ただし、正しい歩き方によって脚を10cm近く長く見せることはじゅうぶん可能なのです。

正しい歩き方が〝自然体〟になれば、周囲のあなたに対する印象は一変します。「スタイルがいい、脚が長い」「どことなく優雅で品格がある」といわれたりすることもあるでしょう。

また、これまでご紹介してきたとおり、足首を伸ばすことや、大きなリンパが集まる鼠径部を伸ばすことで得られる心身への効果は数え切れません。

正しい歩き方で実際に脚が伸びるのは1cm程度。しかし、「あと1cmで人生が変わる」と断言できるほど、そのメリットは無限大なのです。

第3章

腰痛・ひざ痛・肩こり・慢性疲労・認知症…

不調を消し去る「ボールウォーキング」

CamScannerでスキャン

「1日3000歩」で不調が消える理由

1万歩ウォーキングでは多すぎる

シェイプアップや健康維持のための手軽なエクササイズとして人気のウォーキング。私も、より多くの人に「歩く」ことで不調を改善し、健康寿命をどんどん伸ばしていってほしいと願っています。

ウォーキング、大賛成です。

では、具体的にはどのように、どれくらい歩けばよいのでしょうか？

「1日1万歩歩くと健康になれる」

「1日8000歩がベスト」

「できるだけ大股で、早歩きがいい」
など、目的にもよりますが、ウォーキングの方法に関しては諸説あります。

でも、私がおすすめする歩き方の場合「1日300歩」でいいのです。

体に多くの不調を抱えてやってくる患者さんたちに、私は足首の状態を診てからウォーキングの指導をしています。
毎日実践してくださった方は、毎日300歩、時間にしてわずか5分程度のウォーキングを続けただけで、30日間ほどで正しい歩き方が身につき、ほとんどの方が体の不調になんらかの改善が見られます。

1日300歩で自家発電できる体になる

なぜ、「1日300歩」でいいのか？

その理由は、正しい歩き方を身につけることで、〝本来の体の使い方〟ができるからです。

正しく歩けば、体にあるさまざまな関節の可動域が広がり、筋肉も躍動します。酸素もより多く取り込めます。正しい歩き方による「300歩」は、みなさんが考えている「300歩」とは運動の質と量が全然違うのです。

間違った歩き方によるウォーキングは、たとえれば整備しないクルマに乗り続けているようなもの。燃費は悪いし部品もすり減ってしまいます。サイドブレーキをかけたまま走り続けているといってもいいかもしれません。

一方、正しく歩いている人は、最新鋭の自家発電カーに乗っているのと同じです。ムリなく、ムダなくスムーズに歩けるので燃費は抜群。しかも歩くほどに代謝も上がりますか

ら、エネルギーを補充することもできます。

それに、働き盛りで日々忙しいみなさんが、1日1万歩、時間にして2時間近くもウォーキングに費やすなんて、いかにも非効率的ですよね？

毎日3000歩。たった5分。

これなら、通勤の行き帰り、トイレやランチに行く途中、部屋やオフィスを行ったり来たりするだけでも、手軽にできます。

歩き方を整えて、脚を含めた体のポテンシャルを上げておかないと、歩くだけで自分のなかの資源を使い果たしてしまい、余裕のある日常生活が送れません。

正しい歩き方を今日から、いえ、今この瞬間から実践しましょう！

正しい歩き方の要は「重心」にあり

この位置に重心を乗せれば歩ける

私が考える正しい歩き方は「らくな歩き方」であると第2章で説明しました。
その「らくな歩き方」とは、余計な力を必要とせず、最初の一歩を踏み出したら、あとはボールがコロコロ転がるように自然に進む歩き方です。
私がこの歩き方を「新保式ボールウォーキング」と名づけたのも、今までのさいころを転がすような歩き方ではなく、ボールが転がるように歩くという感覚をつかんでもらうためです。
ボールが転がるように歩くためには、けっして力んではいけません。これが正しい歩き

CamScannerでスキャン

方の大前提です。筋肉に余計な力みがあると全身が緊張状態となり、さいころ歩きになってすぐ疲れますし、体にゆがみが生じます。

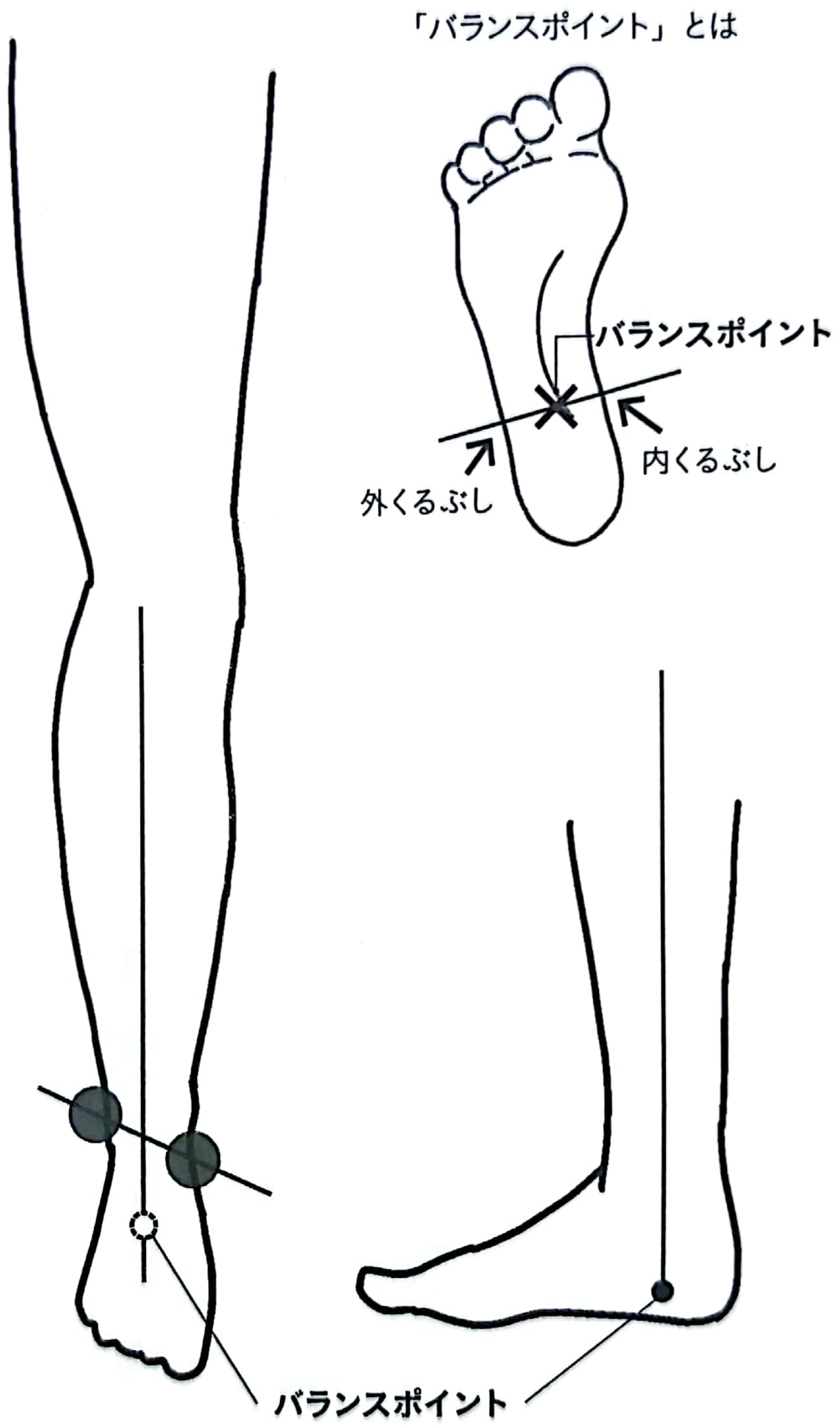
リラックスして歩きだすためには、一番バランスよく、力まない足裏の位置に体重をかけて立つ必要があります。

その位置を「バランスポイント」といいます。

バランスポイントは、すべての人に共通しています。その位置とは、かかとの少し前で、内くるぶしと外くるぶしを結んだ真ん中です。

次のページをごらんください。

ここがバランスポイント



内くるぶしと外くるぶしを結んだラインの真ん中がバランスポイント

ここに体重がストンと乗るように立つと、ムダな筋力を使わなくても不思議なほどらくに立ち続けることができます。もちろん、らくに歩けるようにもなります。

バランスポイントを意識して立ったり歩いたりすると、真横から見たときに耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になります。これが理想の姿勢で、体にゆがみが出ず、筋肉に余計な負荷をかけることもなく、力まずに体が使えるのです。

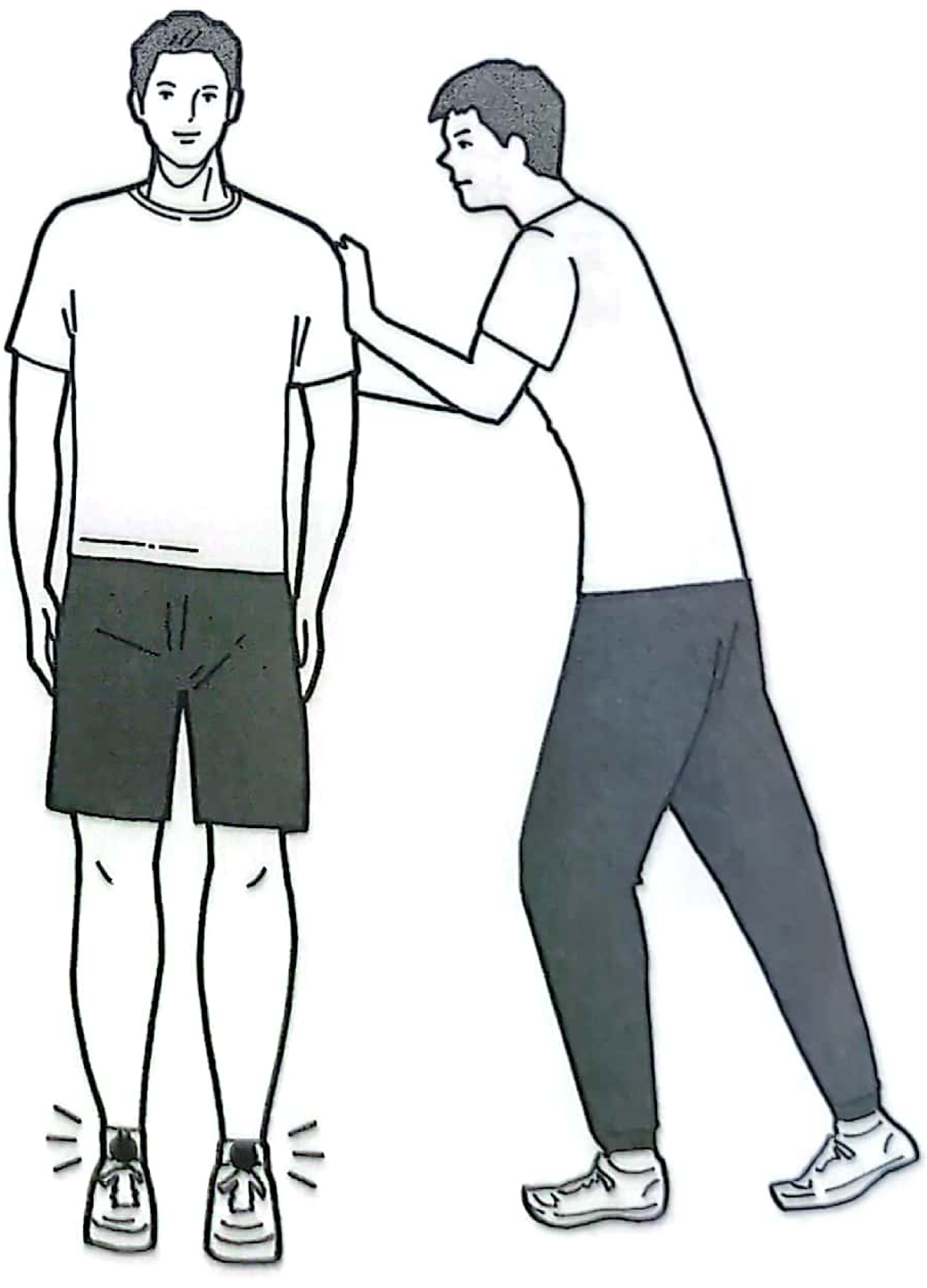
バランスポイントのすごい効き目

私たち人間にとって、重心を意識することがいかに重要か、そしてバランスポイントがいかに大切かを知ってもらうために、ちょっと実験をしてみましょう。

最初の実験にはパートナーがひとり必要です。まず、骨盤の幅に足を開いて、重心を意識せずに立ってください。そして、パートナーに横から強めにドンと押してもらってください。おそらく、ふらつくはずです。

次に、バランスポイントを意識して、骨盤の幅に足を開きます。そして全身、とくにひざの力を抜いてリラックスし、体重をバランスポイントにストンと乗せ、あごを少しだけ上に上げます。その状態でパートナーに先ほどと同じ力で押してもらってください。

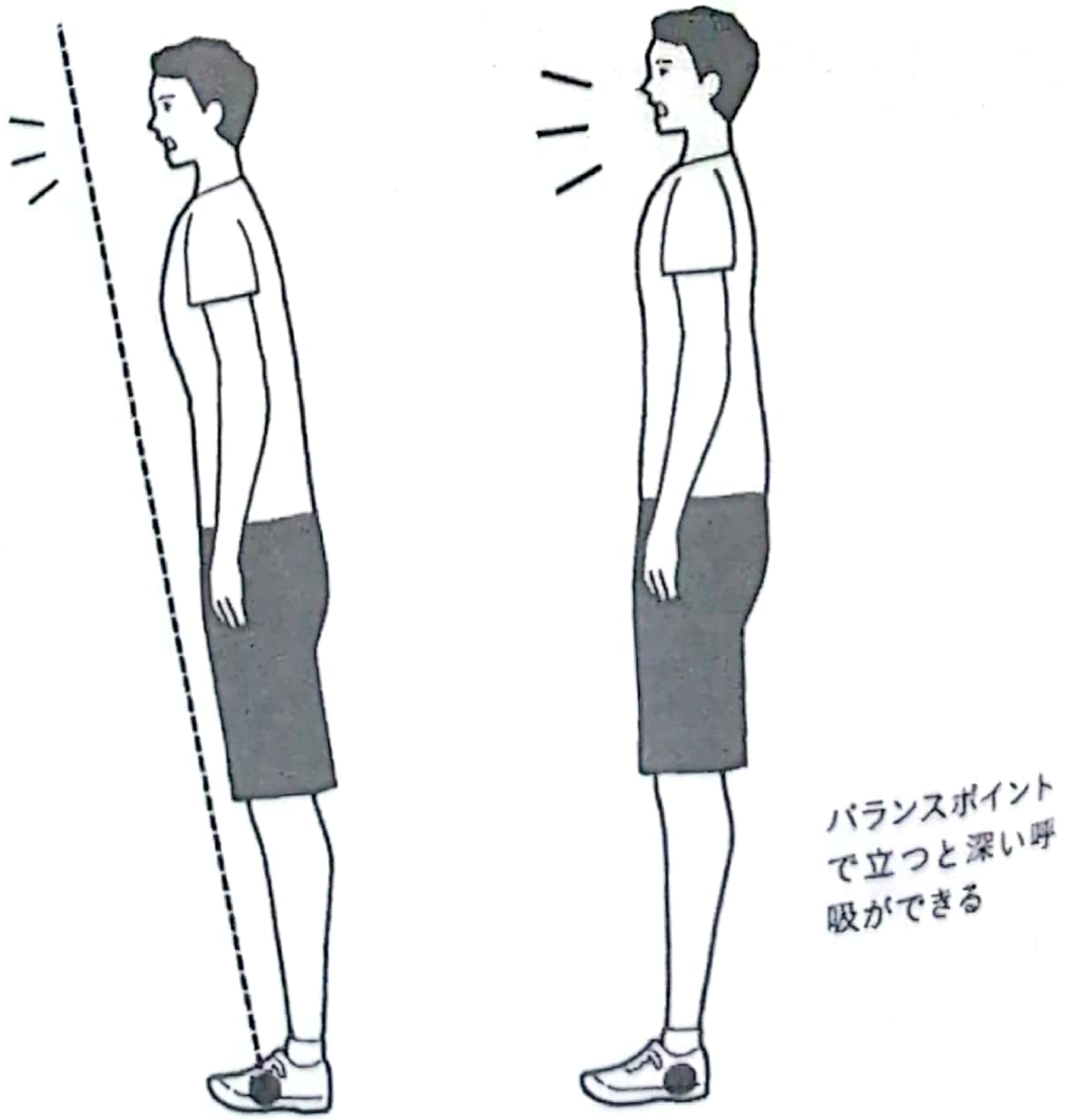
いかがですか？　体が安定したことが実感できましたか？



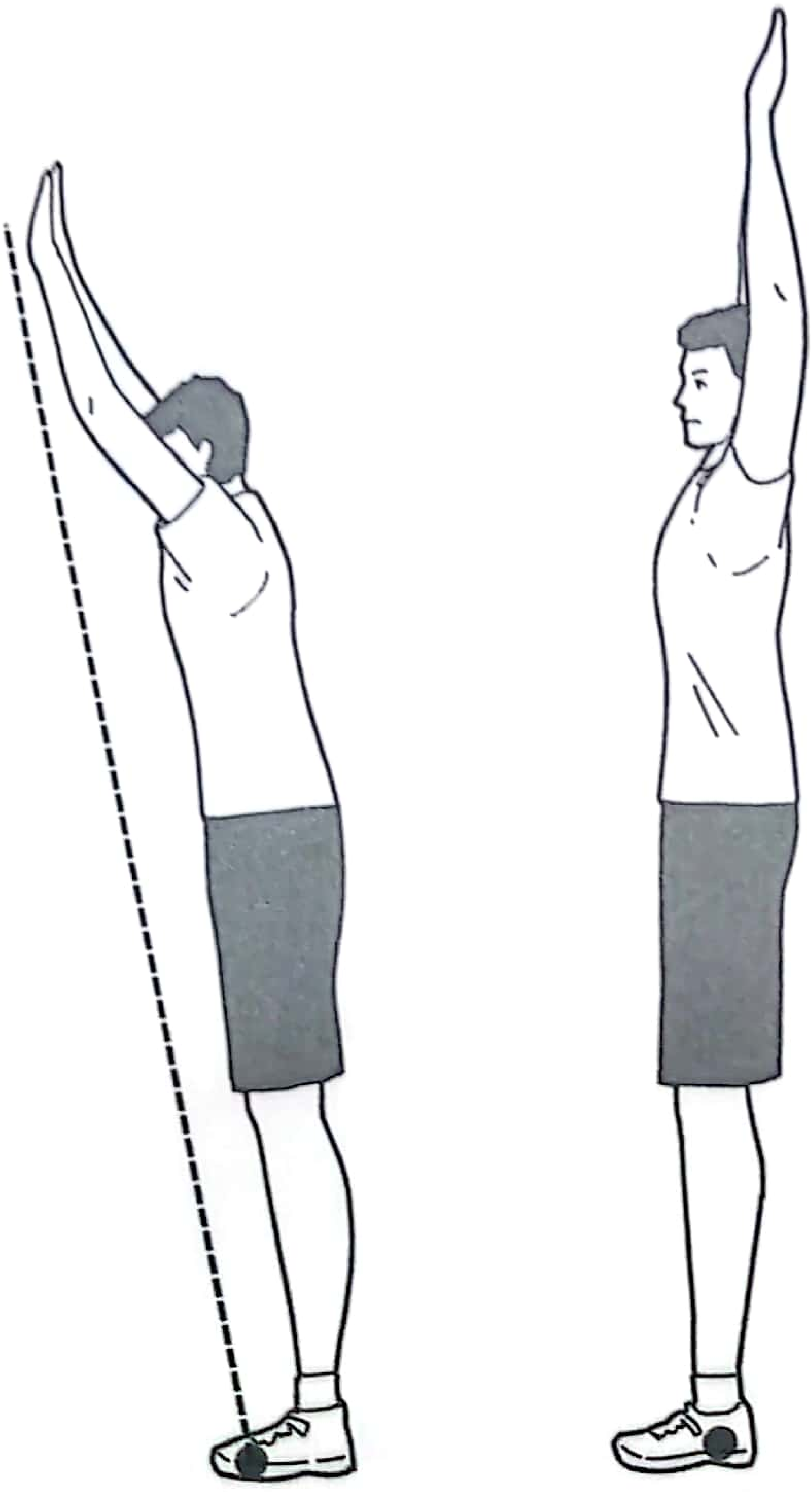
バランスポイントで立つと体が安定する

実験の２つ目は、バランスポイントで立ち、深呼吸します。次に、重心を少し前にして（感覚として１cmくらい）、同じように深呼吸してみてください。

バランスポイントで立ったときと比べて空気が吸い込みづらく、呼吸が浅くなるのが感じられると思います。



最後の実験です。バランスポイントで立ち、万歳をします。次に、重心を1cm前にして、同じように万歳をしてみてください。最初の万歳より、あきらかに腕が上がりにくくなっていると思います。



バランスポイントで立つと体の可動域が広くなる

この実験をやってもらうと、みなさん「重心の位置でここまで変わるの？」と本当にビックリされます。

そう、バランスポイントを意識して重心を変えるだけで、一瞬にして体に一本、芯が通ったように安定し、呼吸や関節の可動域も広がるなど、〝人間の機能〟が一気に高まるのです。

バランスポイントで立つと、いきなりカッコいい

歩くときは、何はさておき「バランスポイント」を意識してください。

歩き方としては、一歩踏み出してかかとから着地したら、後ろ足のひざと足首を伸ばしてかかとをあげ、前足のバランスポイントに乗り込みます。つま先ではなく、必ずバランスポイントに乗ってください。これが基本の「き」です。

正しい歩き方のポイントはまだあるのですが、とりあえずバランスポイントを意識すると重心が前に、前にとスムーズに移動します。これだけでも、正しい歩き方の〝省エネ感〟がしっかりと感じられると思います。

バランスポイントは、日常のあらゆるシーンで大活躍します。

たとえば階段をおりるときに、バランスポイントに体重を乗せるようにすれば、落下に任せて落ちていくだけなので、驚くほど速く、安定しておりられます。

また、バランスポイントで立ち、ひざの力を抜くと自然と姿勢がよくなり、男性はデキる雰囲気に、女性は美しいたたずまいに見えます。

会議の席などでイスから立ち上がるとき、両手をついて「よっこいしょ」とやるのではなく、バランスポイントに体重を乗せて立つと、姿勢よくすっと立てて、いきなり洗練された身のこなしになるから不思議です。

CamScannerでスキャン

ハリウッドスターの立ち居振る舞いが洗練されているのは、彼らが身体操作に優れ、ただ歩くときも、派手なアクションシーンでも、経験的にバランスポイントを意識して動いているからです。

歩くことはもちろん、あらゆる動作でバランスポイントを意識すると、あなたの日常生活は確実に変わります。

ボールウォーキング7つの極意

私が推奨する正しい歩き方、「新保式ボールウォーキング」のポイントは大きく7つあります。

「たった1歩で7つも？　そんなに一度にできない！」

そう思う人もいるかもしれません。

しかし、私のところに来るかなり高齢の患者さんでも、正しい歩き方をほぼ1カ月でマスターしています。

なにしろ「歩く」ことは、ほとんどの人が毎日必ずやっている動作ですから、「エクササイズを頑張ろう」と思う必要なんてありません。いつもの無意識の歩きを、少しだけ意識して歩けばいいだけです。

うまく歩けない人は、ボールウォーキングと並行して１４６ページからのエクササイズもやってみてください。どれもすぐに、簡単にできるものばかりです。継続すると体の使い方、足の使い方のコツがつかめてくると思います。

ウォーキングを行っているときは、ふらふらしてもかまいません。

体を安定させようとすると、みなさんどうしても関節の可動域を狭くしてしまい、小さな動きになりがちです。

ふらふらしてもいいので大きく関節を動かすこと、そしてバランスポイントをつねに意識することを心がけてください。

また、大股で歩く必要はありません。歩幅は普通でＯＫです。その代わり、後ろ足の足首をめいっぱい動かすようにしてください。

ポイント1　ひざを伸ばしてかかとで着地

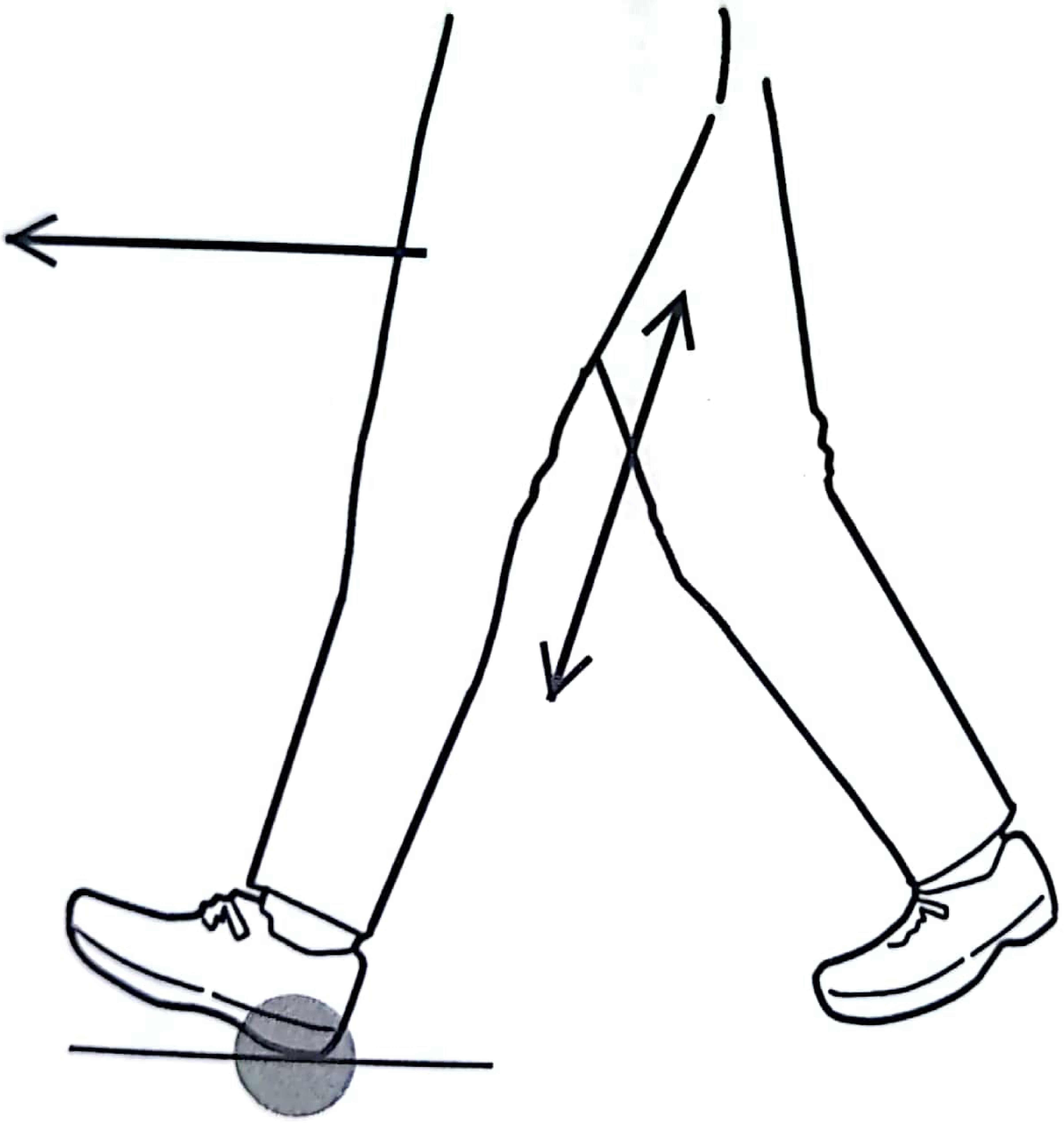
踏み出した前足を着地するときは、必ずひざを伸ばしましょう。

伸ばすことでひざに適度なロックがかかり、足首が左右にぶれにくくなります。足首が安定することで、ひざや骨盤、腰がねじれるのを防ぐことができます。これにより、脚以外の部位のバランスが整い、美しい歩き方になります。

ひざが曲がっていると重心が前方に移動しないので、頑張って歩いているわりになかなか前に進みません。その点、ひざを伸ばすと、らくに歩いても自然と速く歩けます。

また、かかとの骨は球状をしているので、かかとから着地することでボールが転がるように、スムーズに前へ進むことができます。

ひざを伸ばしてかかとで着地



ひざを伸ばすと自然と美しくらくな歩き方になる

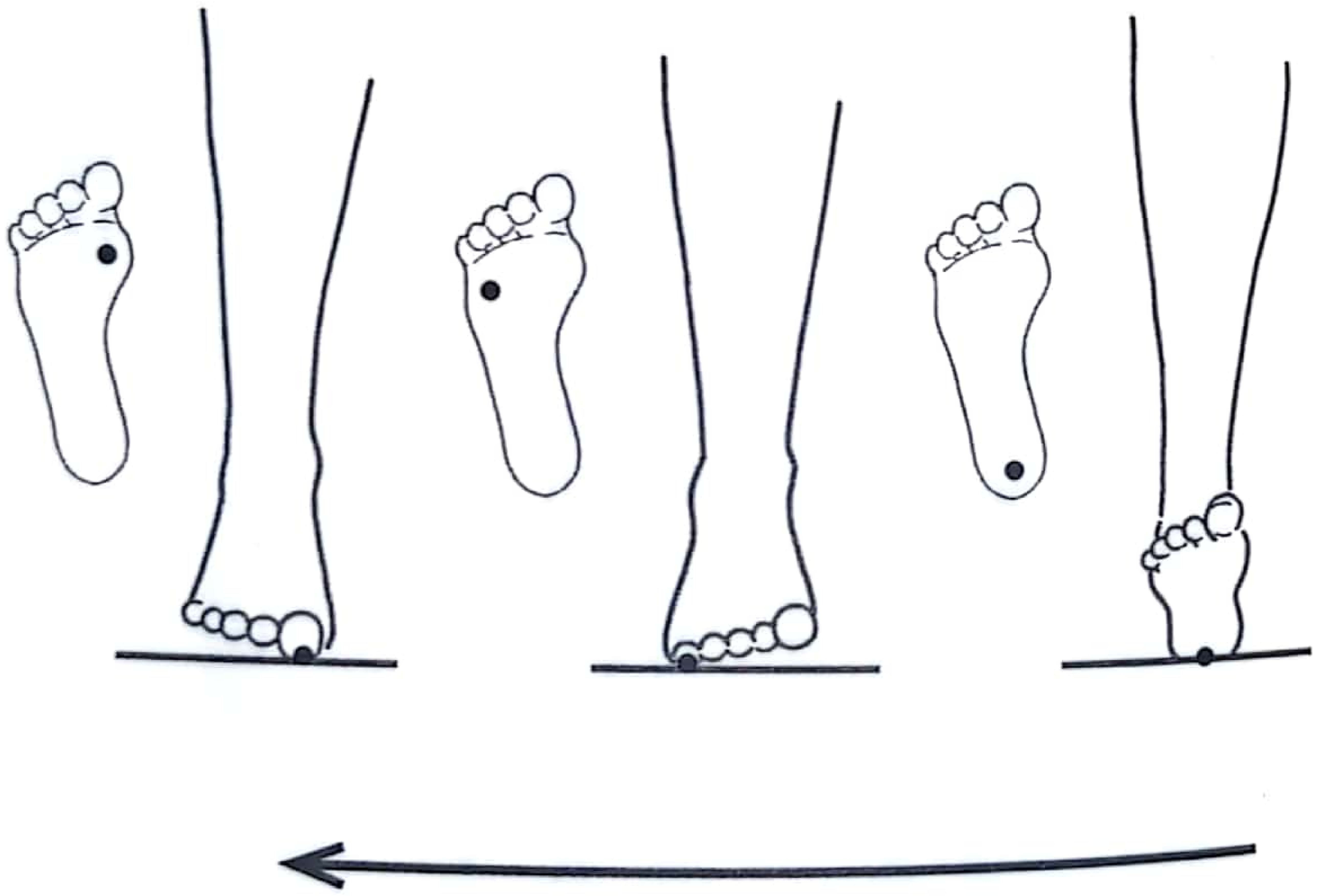
ポイント2　足裏の体重移動は「かかと↓小指↓親指」の順で

かかとで着地したら、かかとから小指、小指から親指へと体重をかけていきましょう。

こうすると、かかとから小指にかけてのアーチで衝撃を緩和でき、足指でしっかりと地面をつかむことができます。その結果、次の一歩を踏み出すための推進力を生むことができます。

親指が地面から離れるときは、けっして親指で蹴ってはいけません。足裏から全身へと余計な力みが生じ、疲れやすくなりますし、長く歩き続けると親指のつけ根に痛みが生じることになります。

常に「かかと→小指→親指」と意識して歩く



親指で蹴らずに、「かかと→小指→親指」の順番に体重をかける

ポイント3　足首をしっかり伸ばす

ポールウォーキングのもっとも重要なポイントは、着地時に後ろ足の足首をしっかりと伸ばすことです。

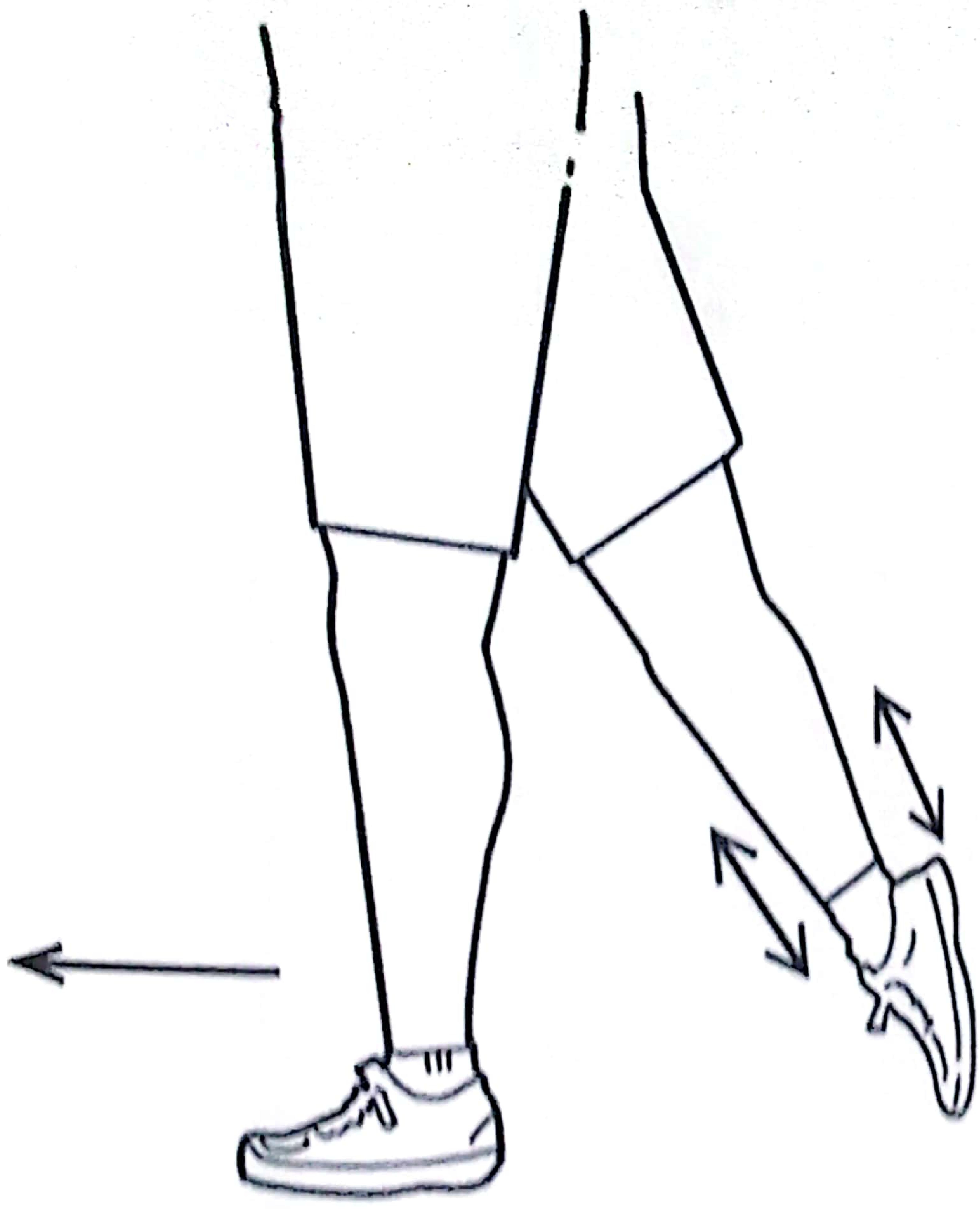
着地したあと、後ろ足のかかとをあげて、足首をしっかり伸ばしましょう。

足首をしっかり伸ばすことでふくらはぎが収縮・弛緩し、全身の血流がよくなるなど、足首の重要性はこれまでお話ししてきたとおりです。

後ろ足の足首を使うと、推進力が生まれます。この推進力を利用すれば、一生懸命脚を前に出そうとしなくても、前脚にスムーズに重心が移動します。クルマにたとえるなら、後輪駆動のイメージです。

足首の正しい位置の「ニュートラルポジション」（53ページ）を意識することもお忘れなく。

足首を伸ばすことでスムーズに重心が移動



かかとを上げて足首を伸ばしきるイメージを持つことが大切

ポイント4　後ろ脚のつけ根を伸ばす

ボールウォーキングでは、脚を前に出すことを意識するのではなく、後ろ脚を伸ばすことを意識します。

いつもより少しだけ後ろ脚を地面に残すような感覚で歩くと、後ろ脚のつけ根、つまり鼠径部が気持ちよく伸びます。

鼠径部を伸ばすと重心が自然と体の中央にきます。それにより腰のねじれを防ぐことができますし、上半身のバランスを取りやすくなるので、力まずに次の一歩を踏み出せます。

鼠径部は、できたら内側にちょっとだけひねり、最後まで伸ばし切ってください。そうすれば見た目にも脚長に見えますし、代謝も上がって「痩せる歩き方」になります。

鼠径部を伸ばし内側にひねる

痩せる歩き方にも直結するポイントなので鼠径部の意識は常に持つ

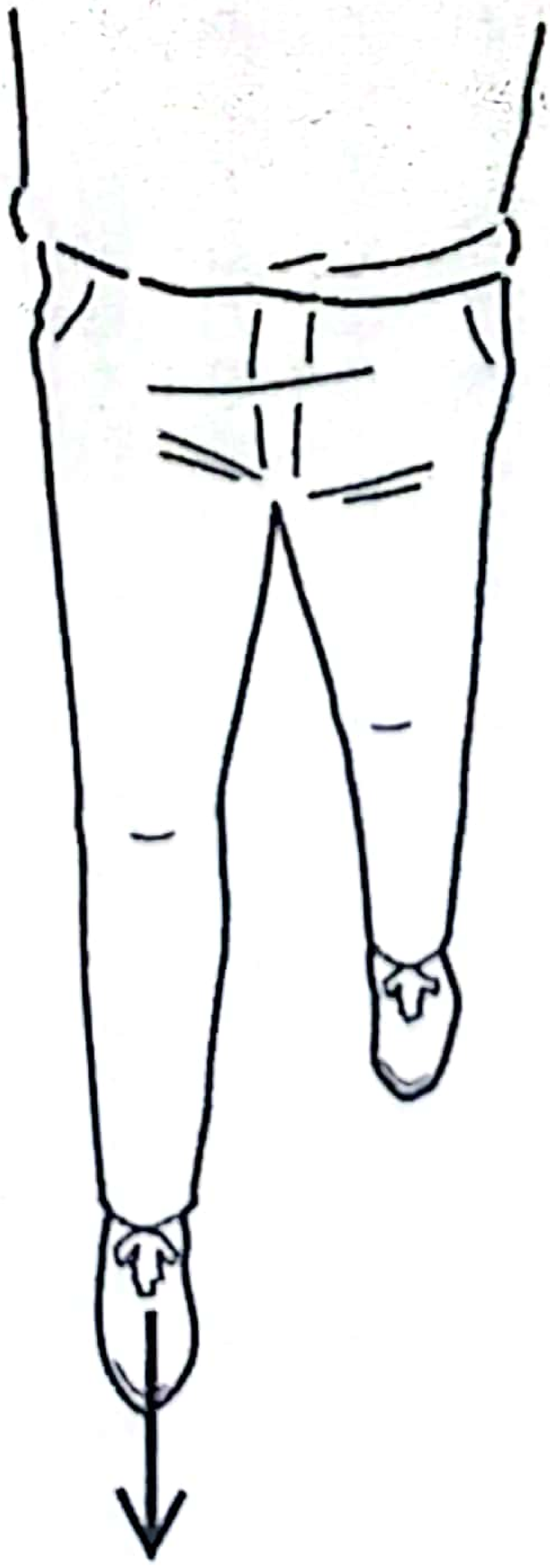
ポイント5　足先を進行方向に向ける

両足とも足先、とくに中指が進行方向に向いていることを意識しましょう。

足先が進行方向に向いていると、足首が内側や外側に過度に倒れることなく、ニュートラルポジション（53ページ）をキープできるので、蛇行するようなさいころ歩きではなく、ボールが坂を転がるようにスムーズに歩けます。

足先を進行方向に向けることとプラス、一直線のライン上を歩くイメージで両ひざを擦るようにして歩くと、見た目にもカッコいい歩き方になります。

足の中指は常に進行方向に！



中指が進行方向を向くことでポールが転がるような
スムーズな歩き方になる

ポイント6　腕は振らずに肩甲骨を引く

学校で教わる歩き方は「右足を出したら左腕を前に振る」でしたよね？　でも、それは間違いです。正解は、「右足を出したら右肩を引く」です。

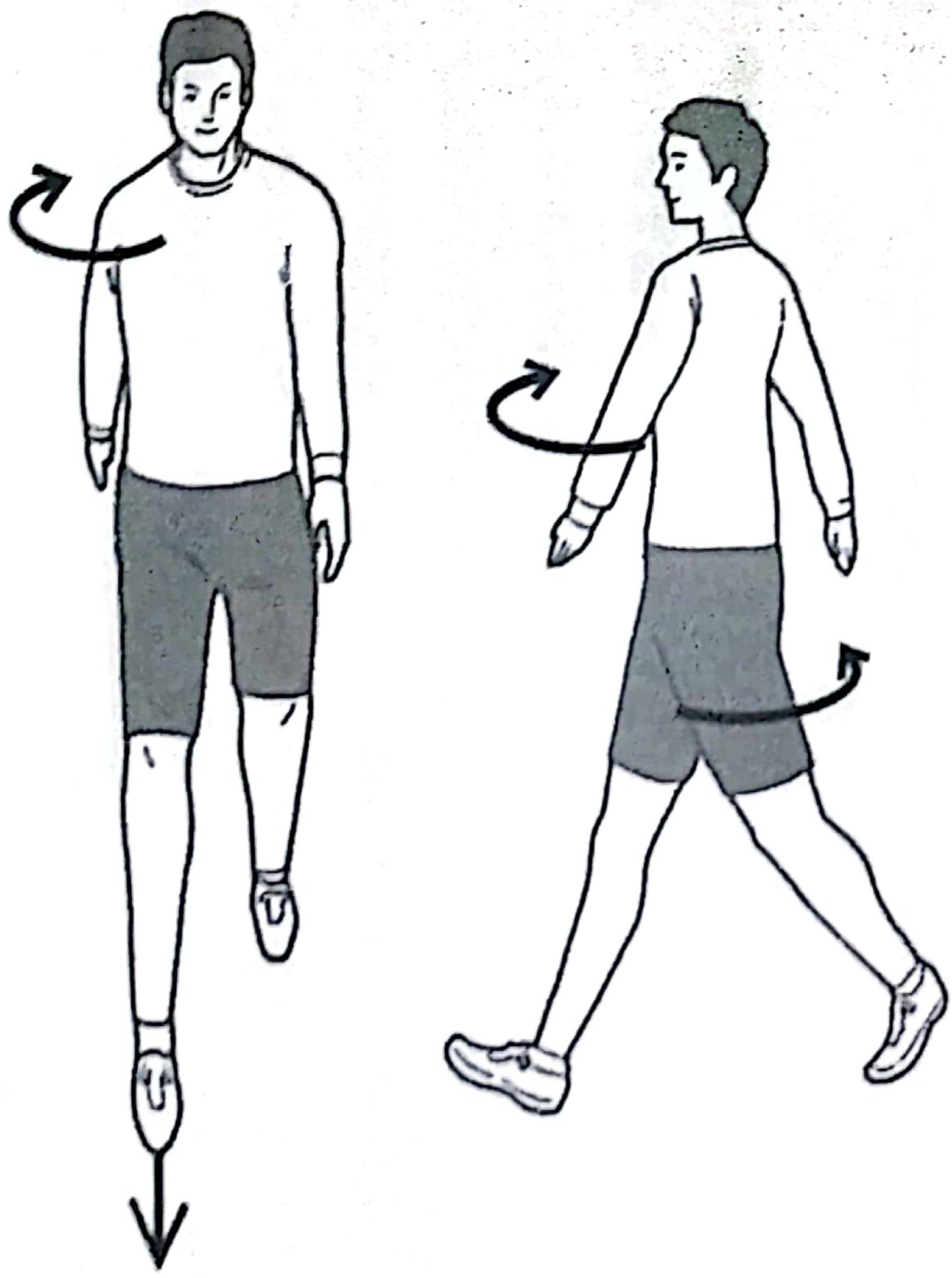
右足を出すと同時に右の肩甲骨を引くと、体が少しねじれて体の中心に軸ができます。そうすれば、上半身が安定するのです。逆に左肩を出すと、体が前のめりになり猫背気味になりますし、バランスも悪くなってしまいます。

軽く肩を引くようにすると、男性はさっそうとした歩き方になりますし、女性は胸のラインがきれいに見えます。

手をわざわざ振って歩く必要はないのです。上半身が力んで疲れますし、幼稚に見えていかにもカッコ悪い歩き方になります。両腕の力がほどよく抜けていて、歩くとでんでん太鼓のように両腕が自然と前後に出るのが理想です。

CamScannerでスキャン

腕を振る必要はなし！
肩甲骨の動かし方がポイント



自分の中心がでんでん太鼓の中心部分となり、腕が振られている部分というイメージ

ポイント7　肋骨を上げて肩を下げる

ボールウォーキングで上半身のポイントとなるのが、「胸を張ること」です。

具体的な方法としては、まず軽く息を吸って、肋骨を引き上げます。そのままでは肩も上がって力んでしまいますので、肋骨を引き上げたまま息を吐いて肩を脱力させます。

こうすると、体の前面は軽く胸を張った状態に、体の背面は背筋がすっと伸びた状態になります。これが歩くときの正しい姿勢です。

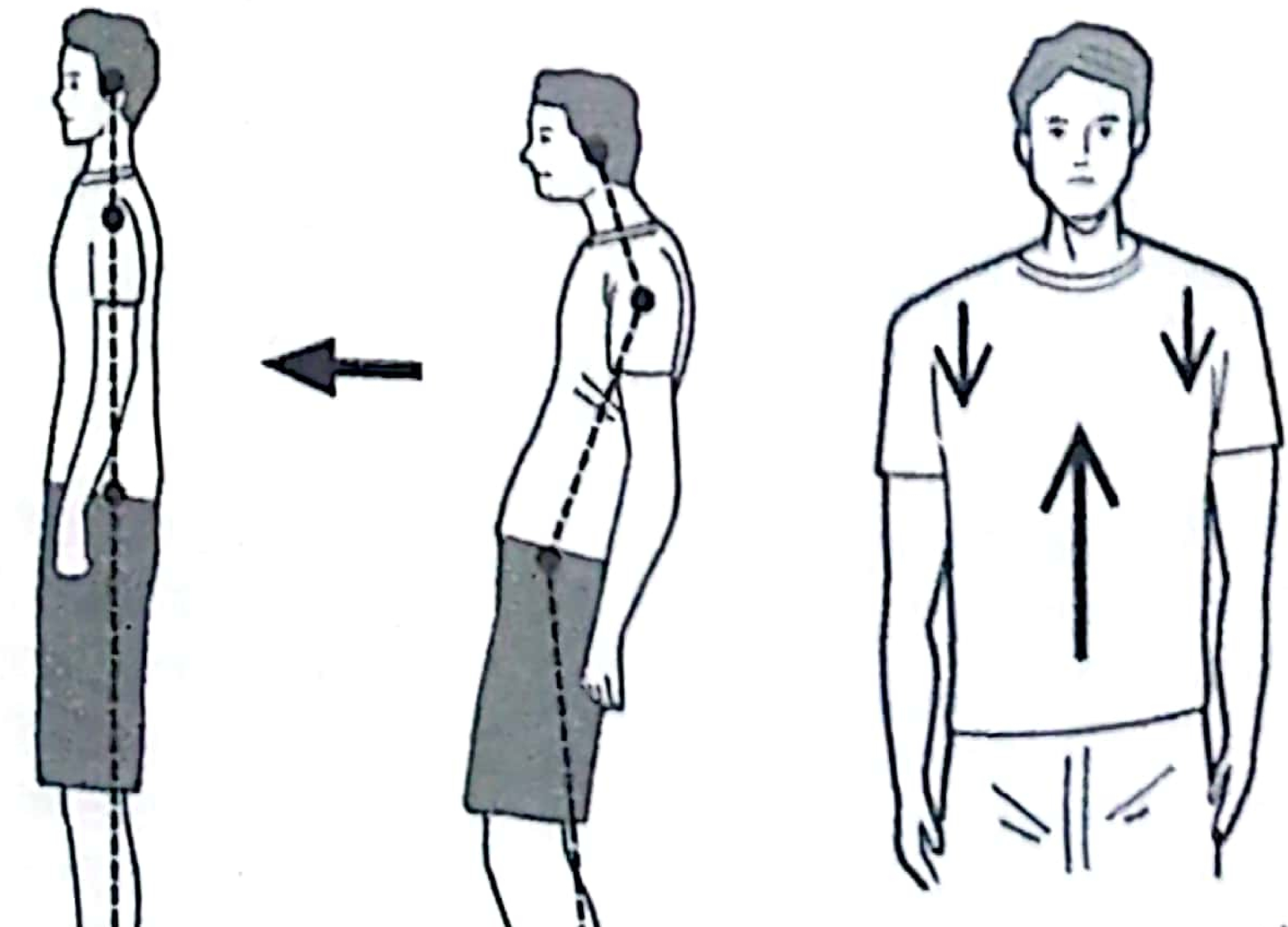
この姿勢をキープしたまま歩くと、それだけで品格のあるカッコいい歩き方になります。見た目でいえば、男性は胸板が厚くなり、女性はバストアップ効果が図れます。また、身長も数センチ高く見えます。

正しい姿勢は〝痩せる姿勢〟でもあります。

たとえば、バランスポイントを意識しながらこの姿勢でウォーキングすると、体の関節が一番動き、筋肉も一番伸び縮みします。胸郭も開いて酸素を取り込みやすくなるので、究極の有酸素運動になります。

また、実際やってみるとわかるのですが、肋骨を上げると腹筋にも自然と力が入ります。つまり、メタボ腹解消にも有効なのです。

メタボ体型の人や女性に多い反り腰も改善して腰痛が軽減する、つねに顔を上げた姿勢になるので考え方も自然と前向きになるなど、正しい姿勢は体と心の不調にも効果絶大です。

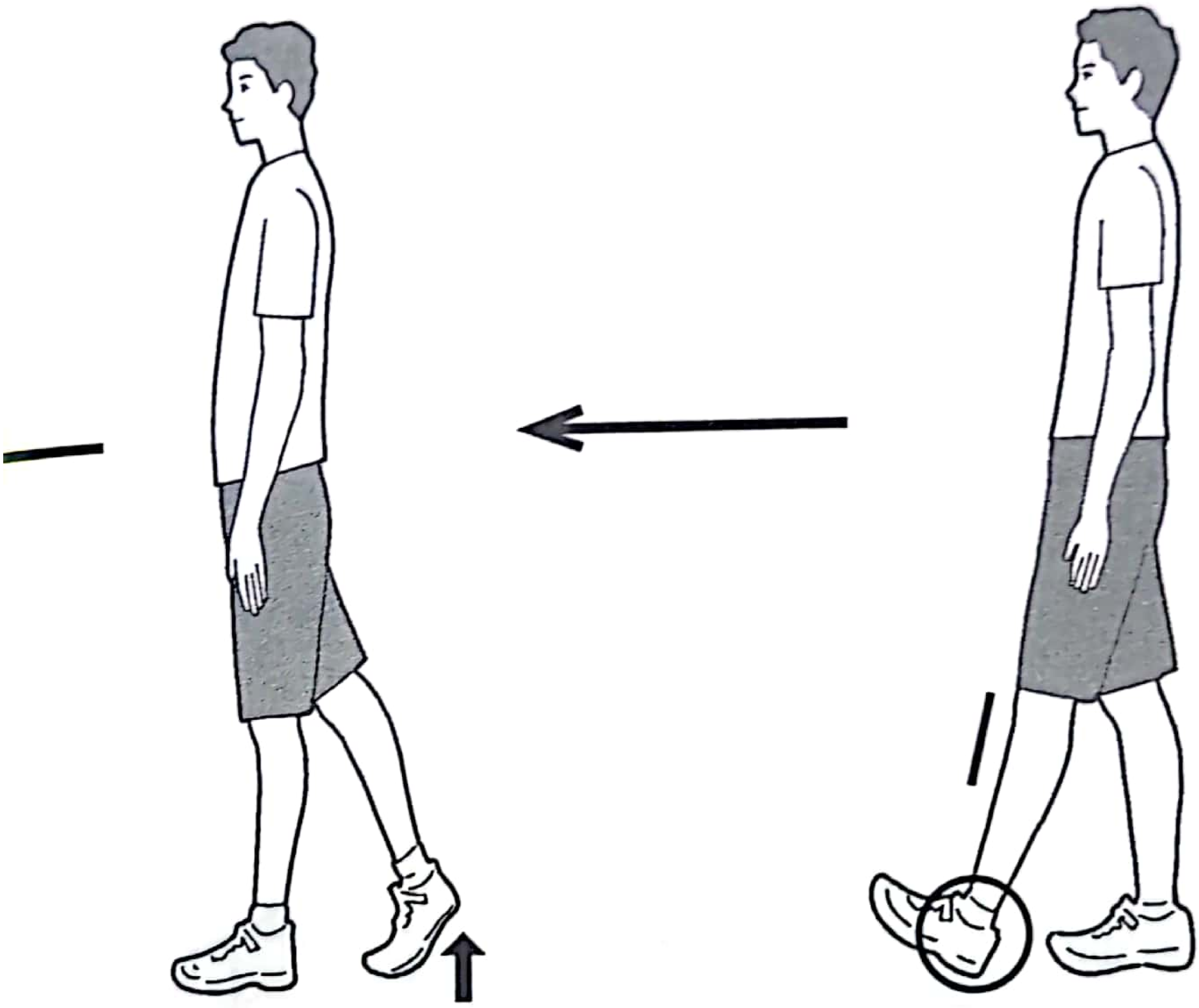


肋骨を引き上げ肩は脱力。重力の延長線上にまっすぐに体の各部位が並ぶように

新保式ボールウォーキングの基本動作

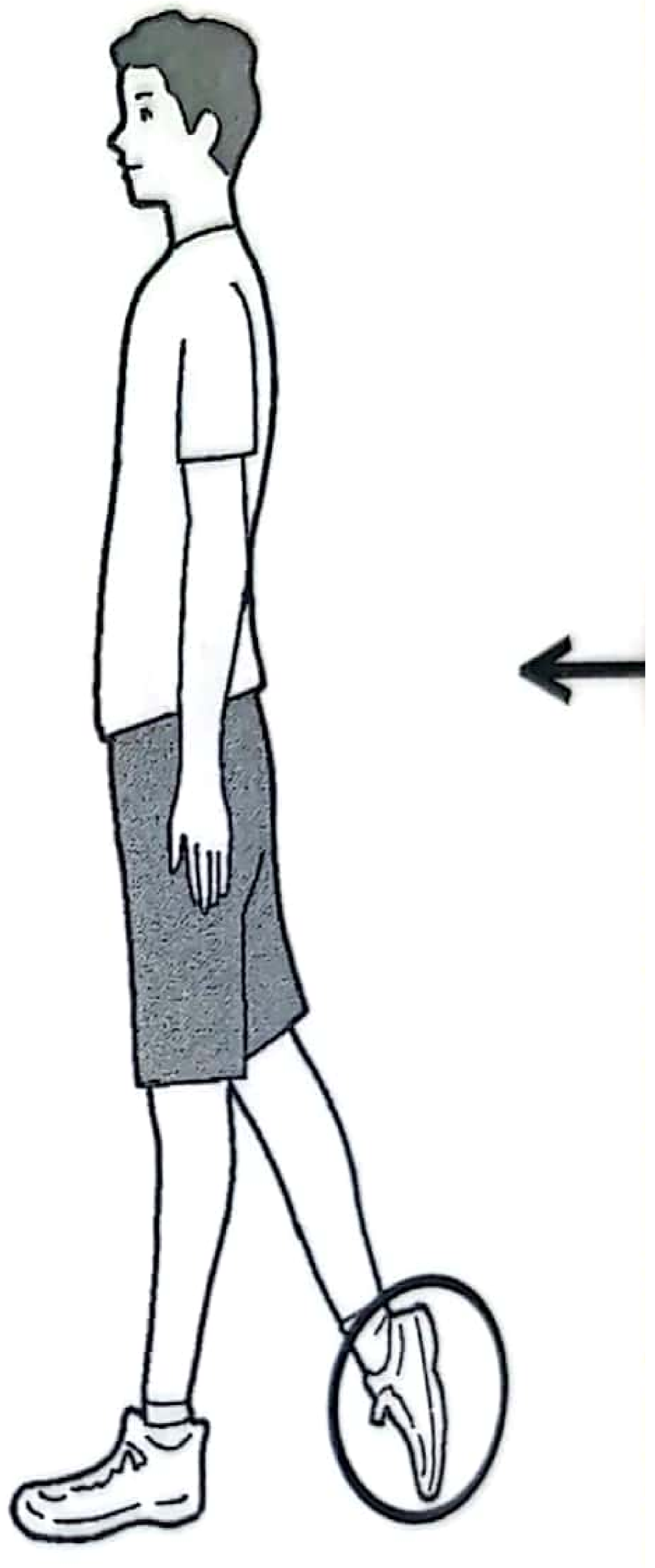
横から見たフォーム

基本の姿勢 リラックスして立つ。バランスポイントを意識して、耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になっていること、体重がバランスポイントにストンと乗っていることを確認する

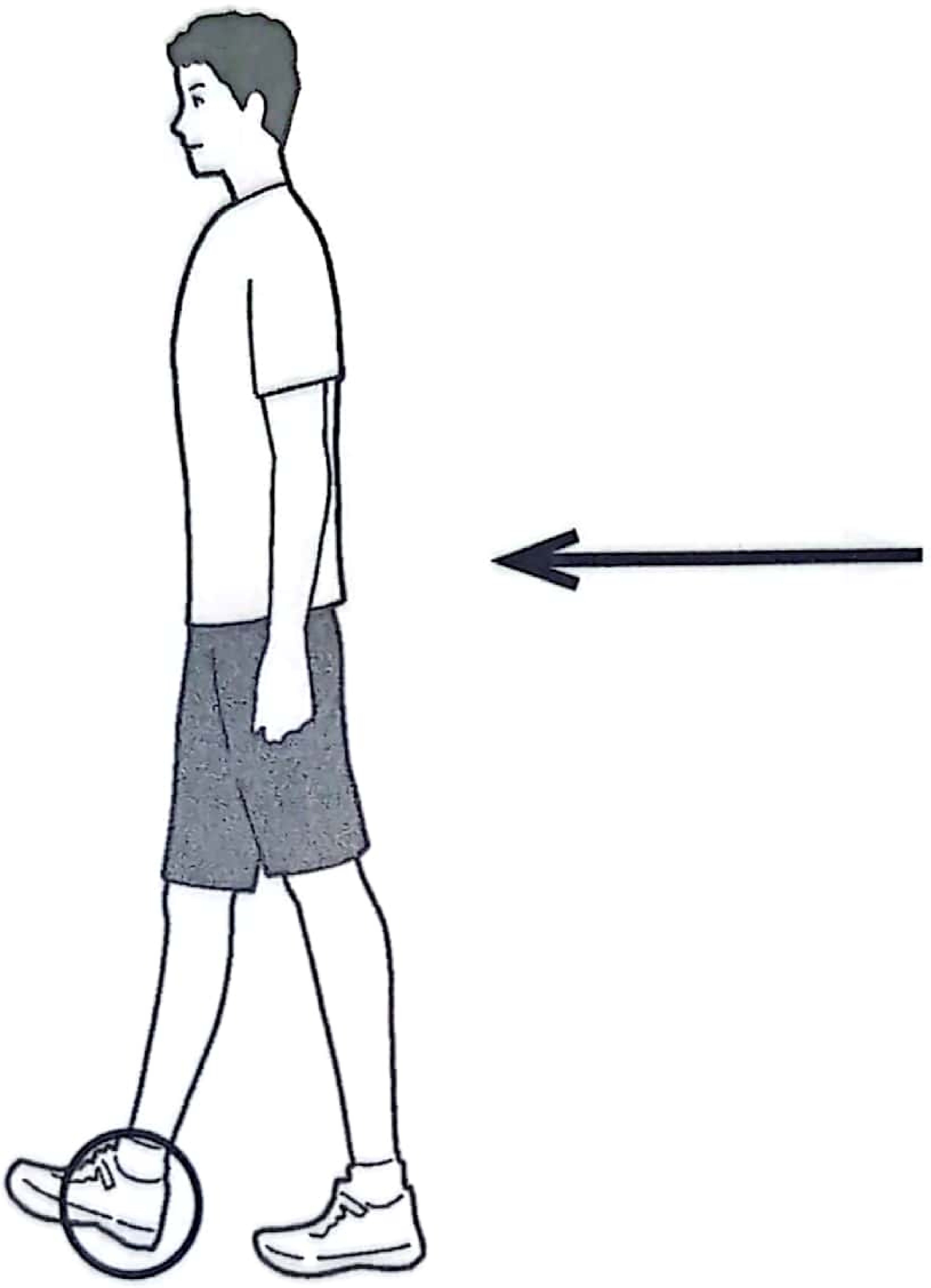


① 一歩前へ踏み出す。前脚のひざをしっかり伸ばし、かかとから着地する。つま先、とくに中指を進行方向に向けることを意識する。腕は振らず、踏み出した側の肩甲骨を少し引くようにする

② かかと→小指→親指の順に体重移動しながら後ろの足首を伸ばし、前足のバランスポイントに重心を乗せる。耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になるように。後ろ脚を少し残す感覚で、つけ根を気持ちよく伸ばす



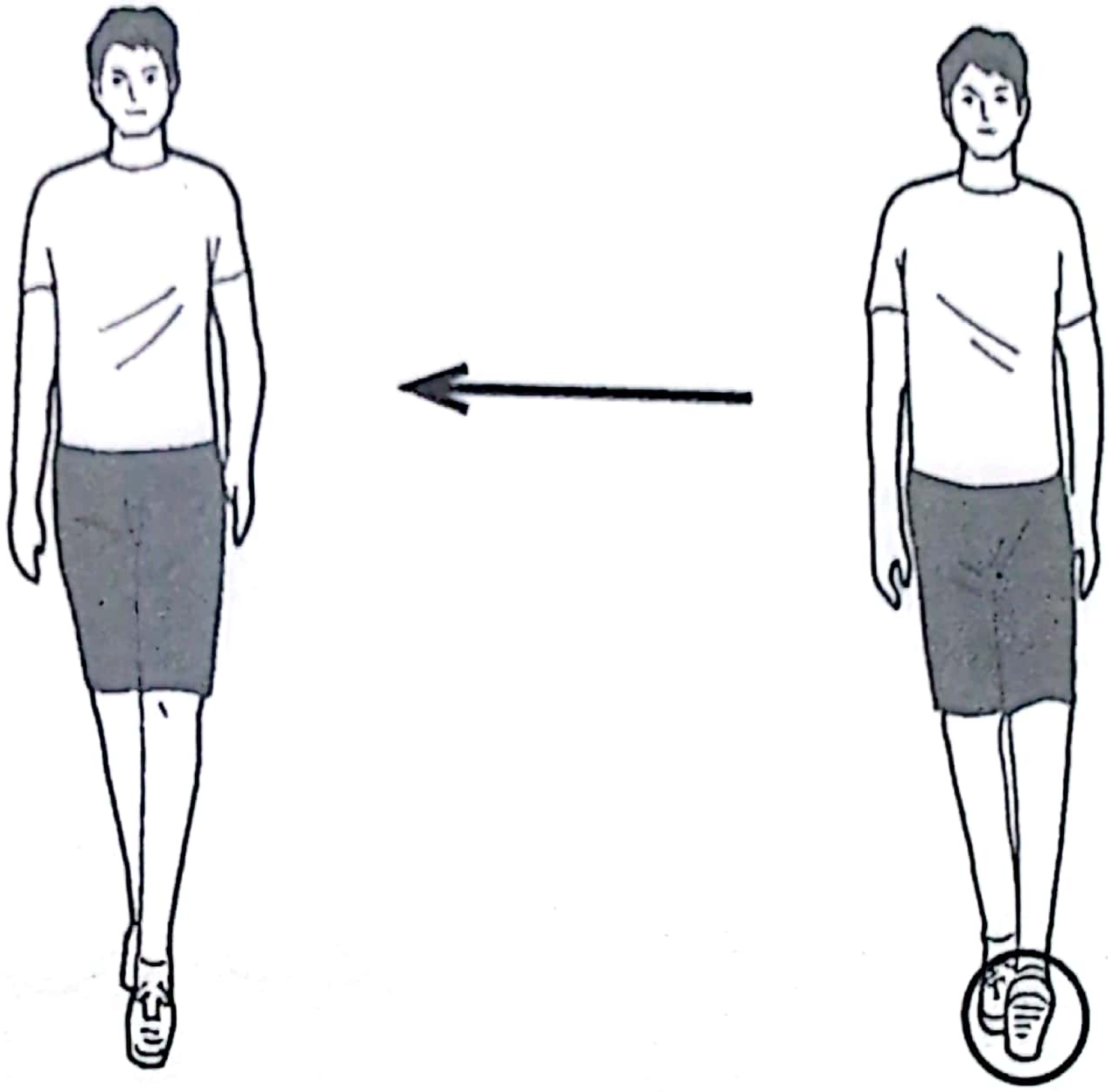
③ 地面を蹴らずに後ろ足首を伸ばしたら、後ろ脚を前脚のひざにこすれるようにして前へ出す



④ ひざを伸ばしてかかとから着地する。このときも、かかと→小指→親指の順に体重移動する

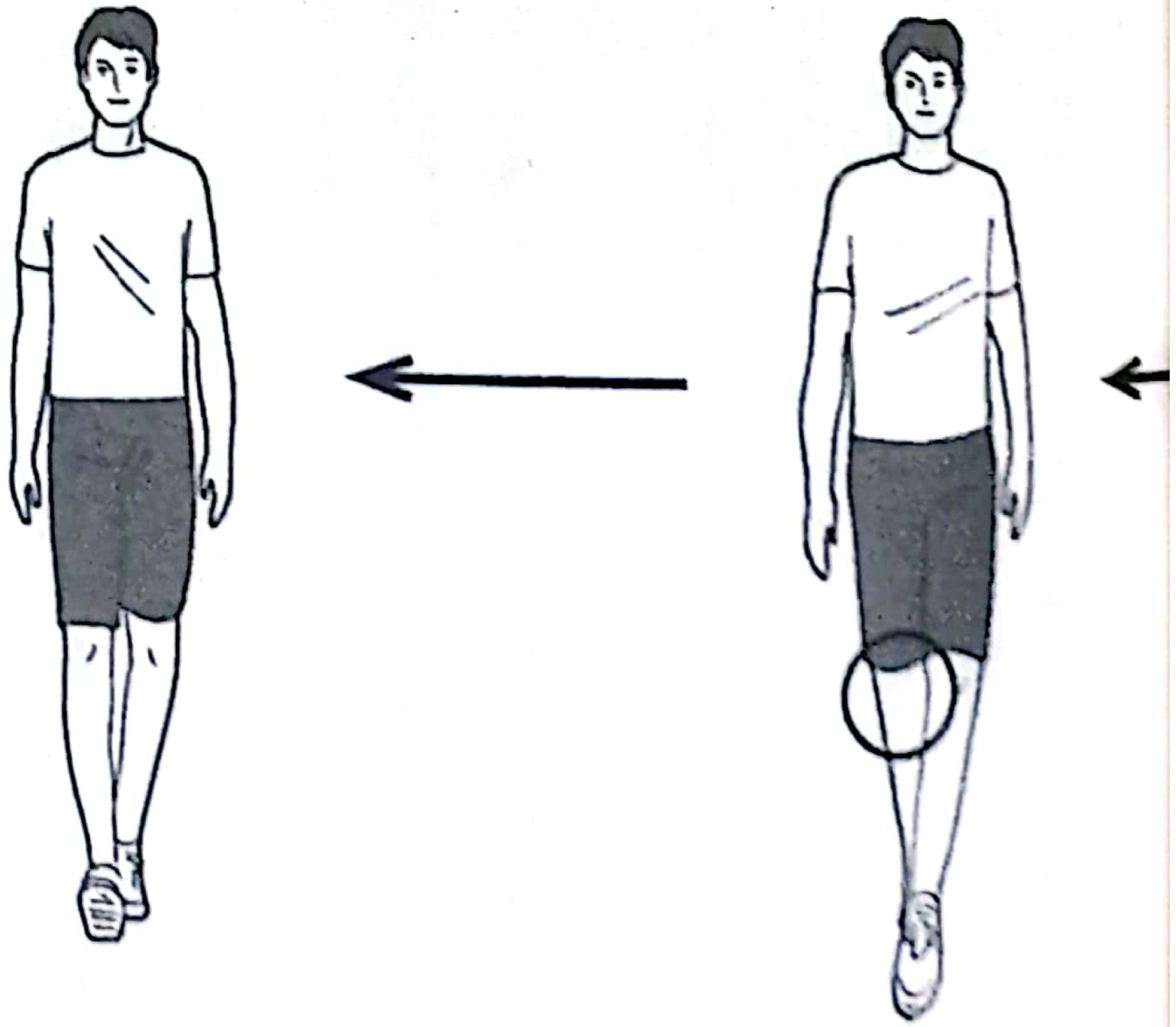
正面から見たフォーム

基本の姿勢 バランスポイントを意識して立ち、体重がバランスポイントにストンと乗っていることを確認。肋骨を引き上げ、両肩を下げた状態で、両肩、骨盤が左右どちらかに傾いていないかも確認する



② かかと→小指→親指の順に体重移動しながら後ろの足首を伸ばし、前足のバランスポイントに重心を乗せる

① 一歩前へ踏み出す。前脚のひざをしっかり伸ばし、かかとから着地する。つま先、とくに中指を進行方向に向けることを意識する。腕は振らず、踏み出した側の肩甲骨を少し引くようにする



③ 地面を蹴らずに後ろ足首を伸ばしたら、後ろ脚を前脚のひざにこすれるようにして前へ出す

④ ひざを伸ばしてかかとから着地する。このときも、中指が進行方向を向くように意識する

CamScannerでスキャン

ボールウォーキングを正しく行うためのエクササイズ

正しい歩き方を、よりスムーズに行うためのエクササイズをご紹介します。

ボールウォーキングがなかなかうまくできないという人は、「足首を伸ばしなさい」「肩甲骨を引きなさい」といった脳からの指令が、動かす部位の筋肉や神経まで伝達できていない場合が多いです。

ここで紹介するのは、その伝達回路をつなげてあげるためのエクササイズ種目です。

全部で5種目ありますが、すべて足首のニュートラルポジション（53ページ）を意識すること、そして体重をバランスポイント（116ページ）に乗せることが基本となります。

毎日300歩と並行してこのエクササイズを続けていると、最初は考えながら歩いていた人も、無意識のうちに正しい歩き方ができるようになっていきます。

1 胸郭エクササイズ

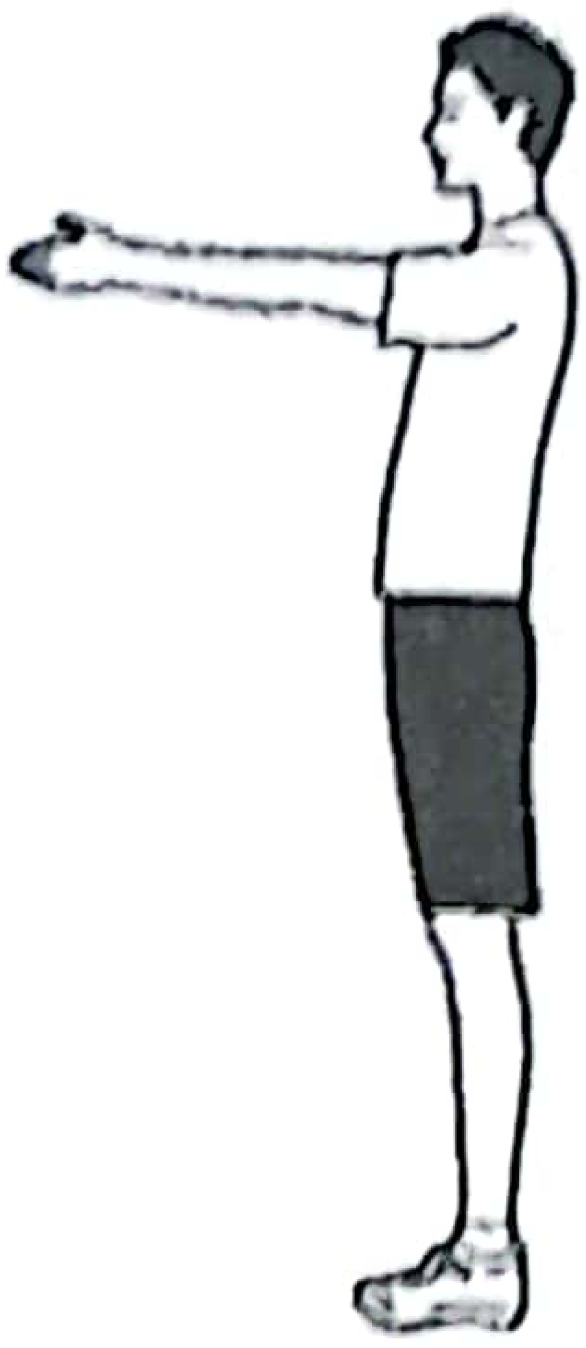
正しい歩き方というと足の着地や運びにばかりに意識が向きがちですが、上半身が正しい姿勢になっていなければ、不調の改善やシェイプアップに有効な歩き方にはなりません。

上半身は、胸を開いてしっかりと深呼吸をし、できるだけ多くの酸素を体に取り込むのが基本です。前かがみの姿勢に慣れていると、「胸を開く」感覚が得にくい場合があります。「胸郭エクササイズ」を実践することで、肋骨を上げて胸を張り、横隔膜を上げる感覚を身につけていきます。

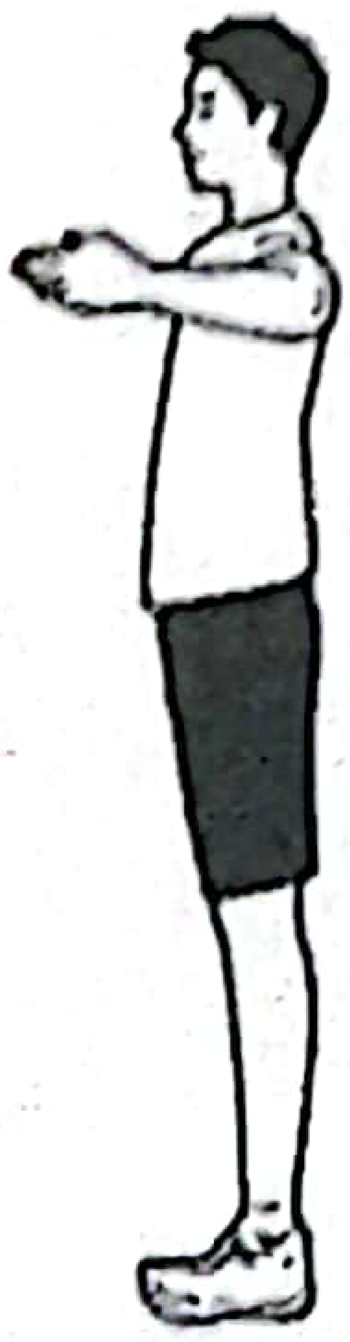
胸を開く姿勢に慣れてくると、立つ、歩く、座るなど、あらゆる動作の際にこの姿勢が"当たり前"となります。見た目がカッコよく、美しくなるのはもちろん、猫背の解消、肩こり、首こりなどの改善にもつながります。

胸郭エクササイズ（10回×3セット）

基本の姿勢 足を軽く開き、バランスポイントに体重が乗るようにして立つ



① 両腕を床と平行になるまで上げ、息を吸い込みながら肋骨を引き上げて胸を張る



② 両ひじを後ろに引いて90度に曲げ、胸を張る。お腹を突き出したり、腰が反ったりしないよう注意

③ ②の姿勢から両手の指先を床に向ける。肩はつねにリラックスさせ、胸に意識を向ける

④ 腕をおろして全身の力を抜く。このときもバランスポイントに全体重が乗るよう、耳からくるぶしまで一直線になっていることを確認。基本の姿勢に戻す

CamScannerでスキャン

2 股関節エクササイズ

股関節は、私たちの体にある関節のなかでも一番大きい関節です。

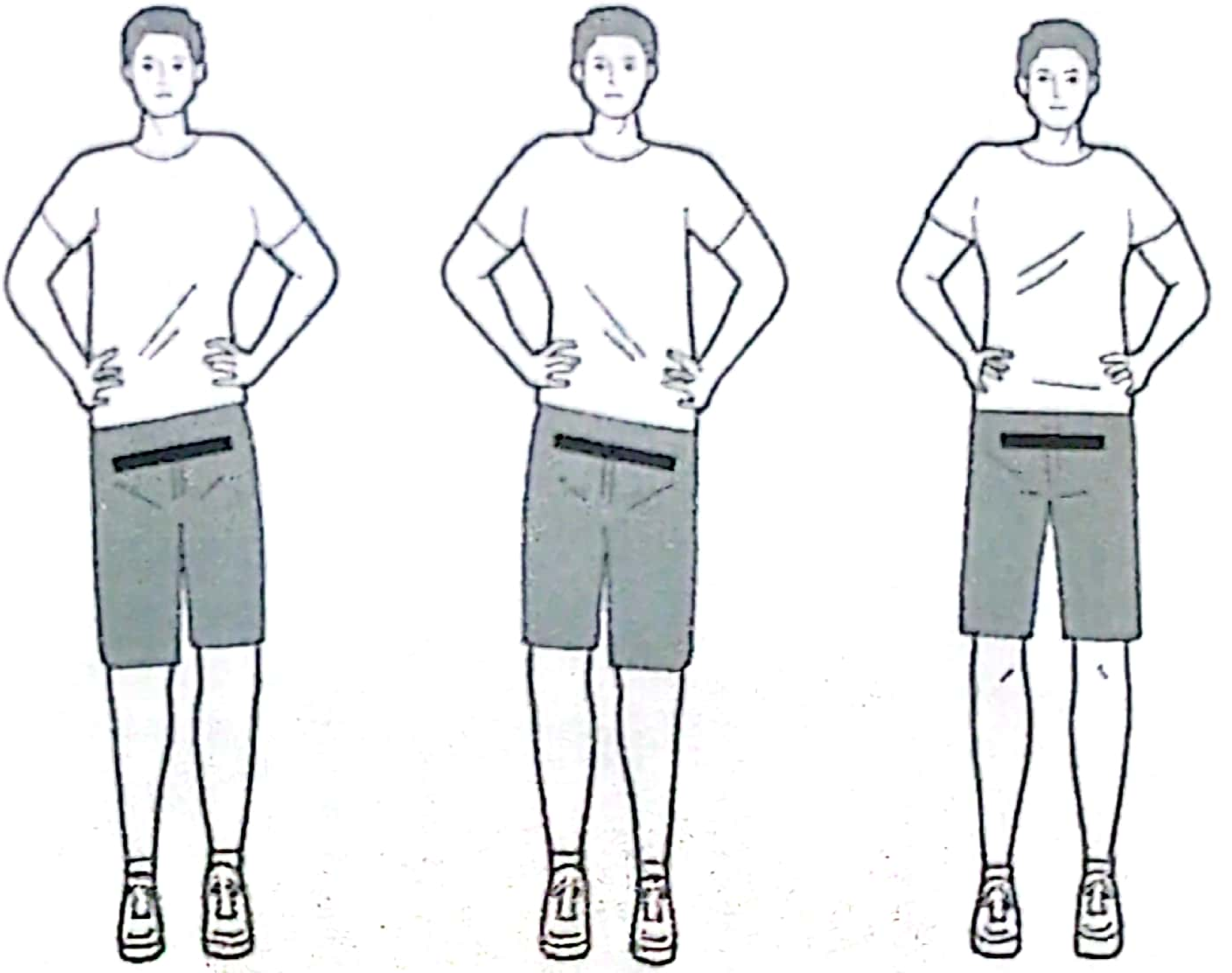
歩く、走る、階段の上り下り、イスに座る、イスから立ち上がるなど、日常のすべての動作に股関節が大きく関わっています。

股関節が思い通りに動かせるようになると、歩き方の質が高まるのはもちろん、日々の活動量がアップするので、よりアクティブな生活を送れるようになります。また、スポーツのスキルアップも図れます。

股関節がうまく動かせていない人は、足を引きずるような歩き方になりがちです。そのため、靴底の減りもほかの人より早くなります。足を引きずりがちな人は、とくにこのエクササイズをまめに行いましょう。

股関節を左右に動かすエクササイズ
（10回×3セット）

基本の姿勢 足を軽く開き、バランスポイントに体重が乗るようにして立つ



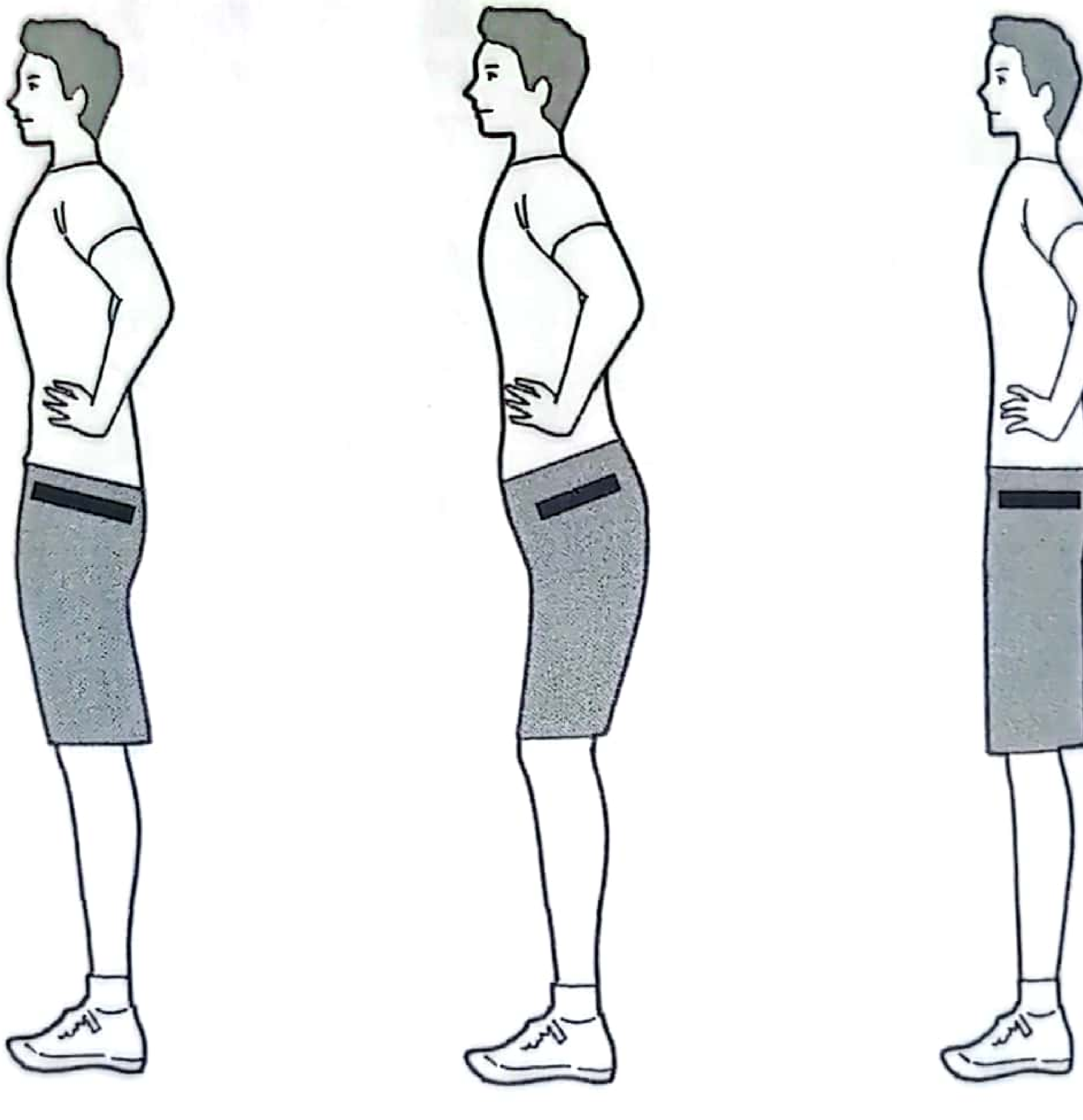
③ 右ひざを曲げると同時に、左の股関節を引き上げるようにして左ひざを伸ばす。フラダンスで腰を振るようなイメージで、①〜③を続ける。ひざの曲げ伸ばしでなく、股関節の上げ下げを意識すること

② 左ひざは曲げたまま、右の股関節を引き上げるようにして右ひざを伸ばす。足裏前面は床につけたまま、かかとを上げたりしないこと

① 両ひざを軽く曲げ、腰骨に両手を添えて腰を少しだけ落とす

股関節を前後に動かすエクササイズ（10回×3セット）

基本の姿勢 足を軽く開き、バランスポイントに体重が乗るようにして立つ



① 両ひざを軽く曲げ、腰骨に両手を添えて腰を少しだけ落とす

② 両ひざを軽く曲げたまま、腰を突き出す要領で股関節を前に出す。バランスポイントにしっかり体重を乗せる

③ ②の姿勢からお尻を引く要領で股関節を後ろに引く。①～③の動作を繰り返す。慣れてきたら、両ひざを伸ばした状態で同じ動作を行う

CamScannerでスキャン

3　つま先とかかとのエクササイズ

つま先とかかとのエクササイズは、着地したときの前足のつま先と、後ろ足のかかとの動きの感覚をつかむためのエクササイズです。

一見、簡単そうですが、姿勢が悪い人はこの動きがなかなかうまくできません。とくに、日本人はひざを曲げてぺたぺた歩きをする傾向があるので、この動きが苦手な人は多いと思います。

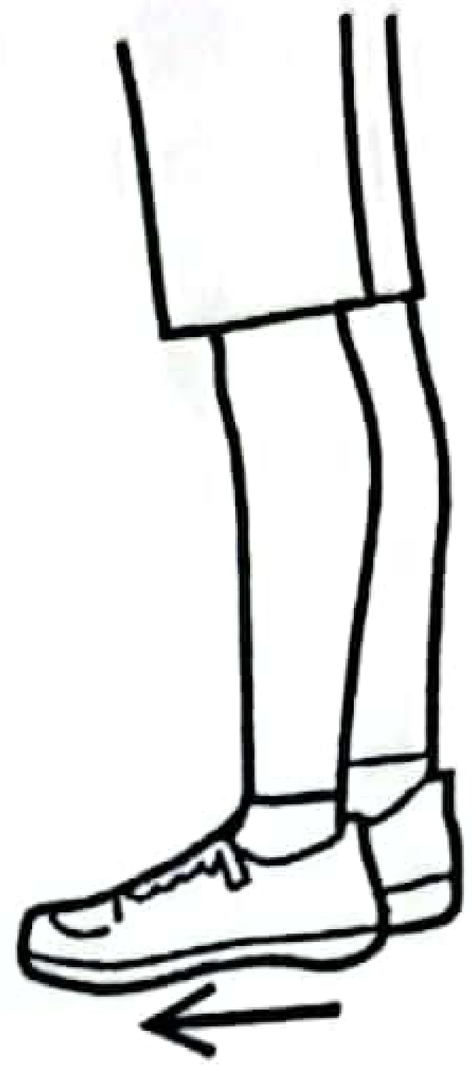
実践する際の注意点は、きちんとひざを伸ばすこと。股関節で脚を引き上げるようにすると、ひざを曲げずにタップできます。また、足首のニュートラルポジションやバランスポイントも忘れずに意識してください。

後ろ足のかかとは蹴り上げるのではなく、真上に上がるイメージです。そうすると、後ろのふくらはぎは軽く盛り上がり、収縮・弛緩のコツがつかめます。

CamScannerでスキャン

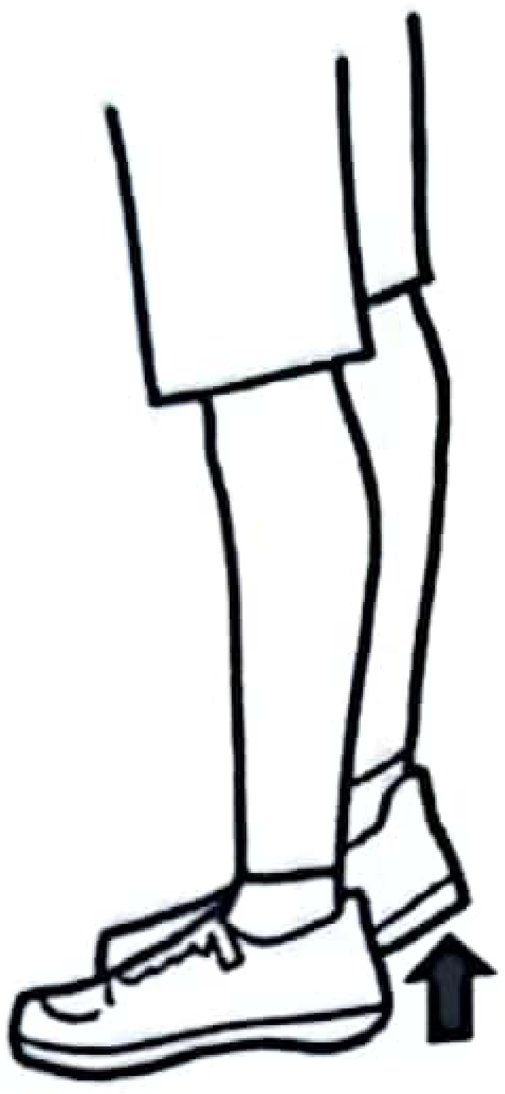
つま先とかかとのエクササイズ
（左右10回ずつ×３セット）

基本の姿勢 足を軽く開き、バランスポイントに体重が乗るようにして立つ



① 左足を小さく１歩、前に出す。つま先は進行方向に向ける

② 前に出した左足のつま先を真上に上げる。ひざを曲げず、重心がセンターにあることを意識する



③ 左足のつま先をおろして、今度は右の股関節を引き上げながら、右足のかかとを真上に上げる。このとき、ひざが曲がらないよう注意する

④ ②と③の動きを確認できたら、左足のつま先と右足のかかとを同時に上げる動きを10回行う。ふらついても足指に力を入れないこと。右足のつま先と左足のかかとを同時に上げる動きも10回行う

4 足裏メビウス

足裏の体重移動の感覚を身につけるエクササイズです。

かかとで着地してから、かかと→小指のつけ根→親指のつけ根とスムーズに体重を移動することで、足首のぶれが少なくなります。

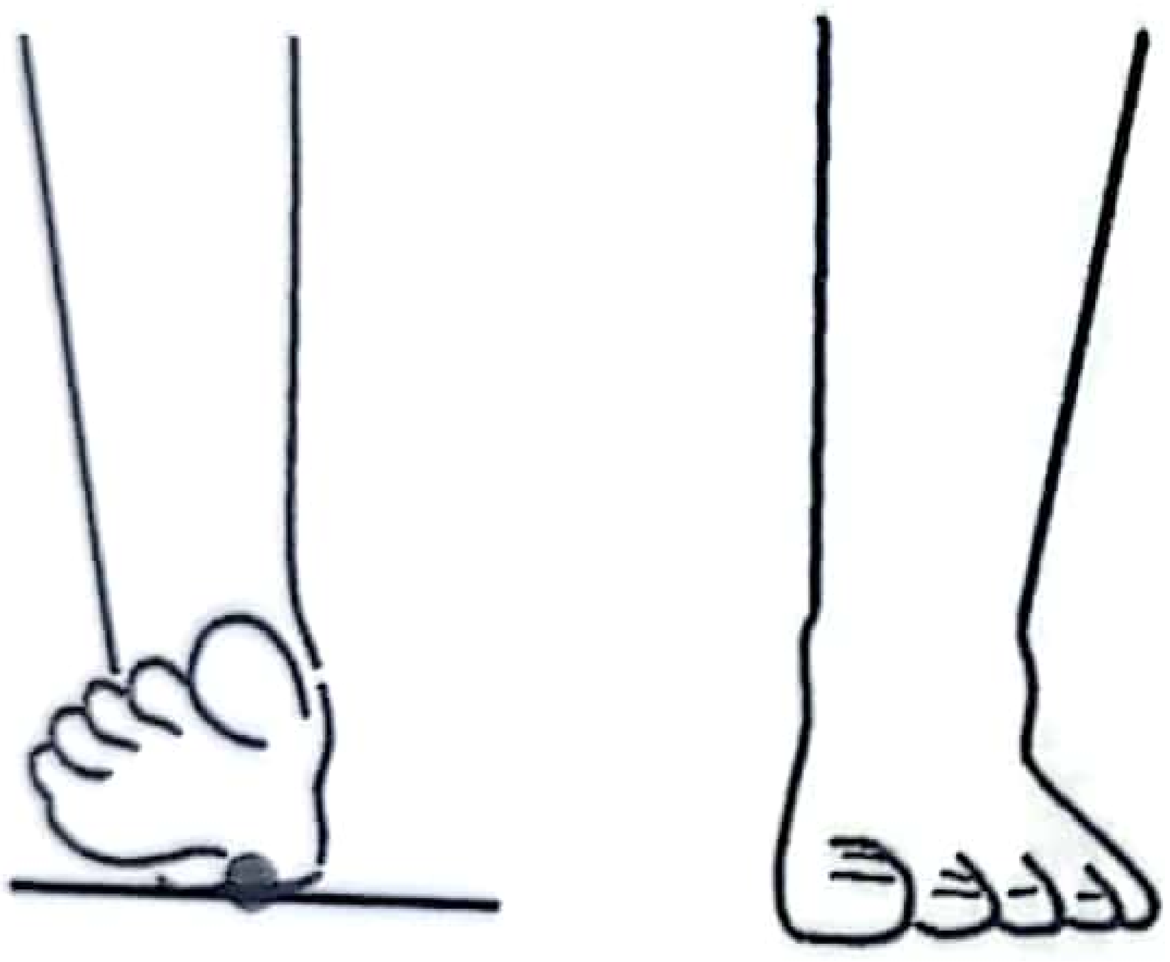
このエクササイズを続けていると、脳からの指令が足裏の神経と筋肉へと瞬時に伝達されるようになるので、頭で考えなくても自然と体重移動ができるようになります。

ウォーキングの練習をしているときは、「右足の次は左足」と頭の中で区切って歩きがちです。その場合、ロボットのようなカクカクした動きになってしまいます。そうではなく、親指のつけ根へと体重移動したときは、すでに反対側の足のかかとへの体重移動を意識しましょう。

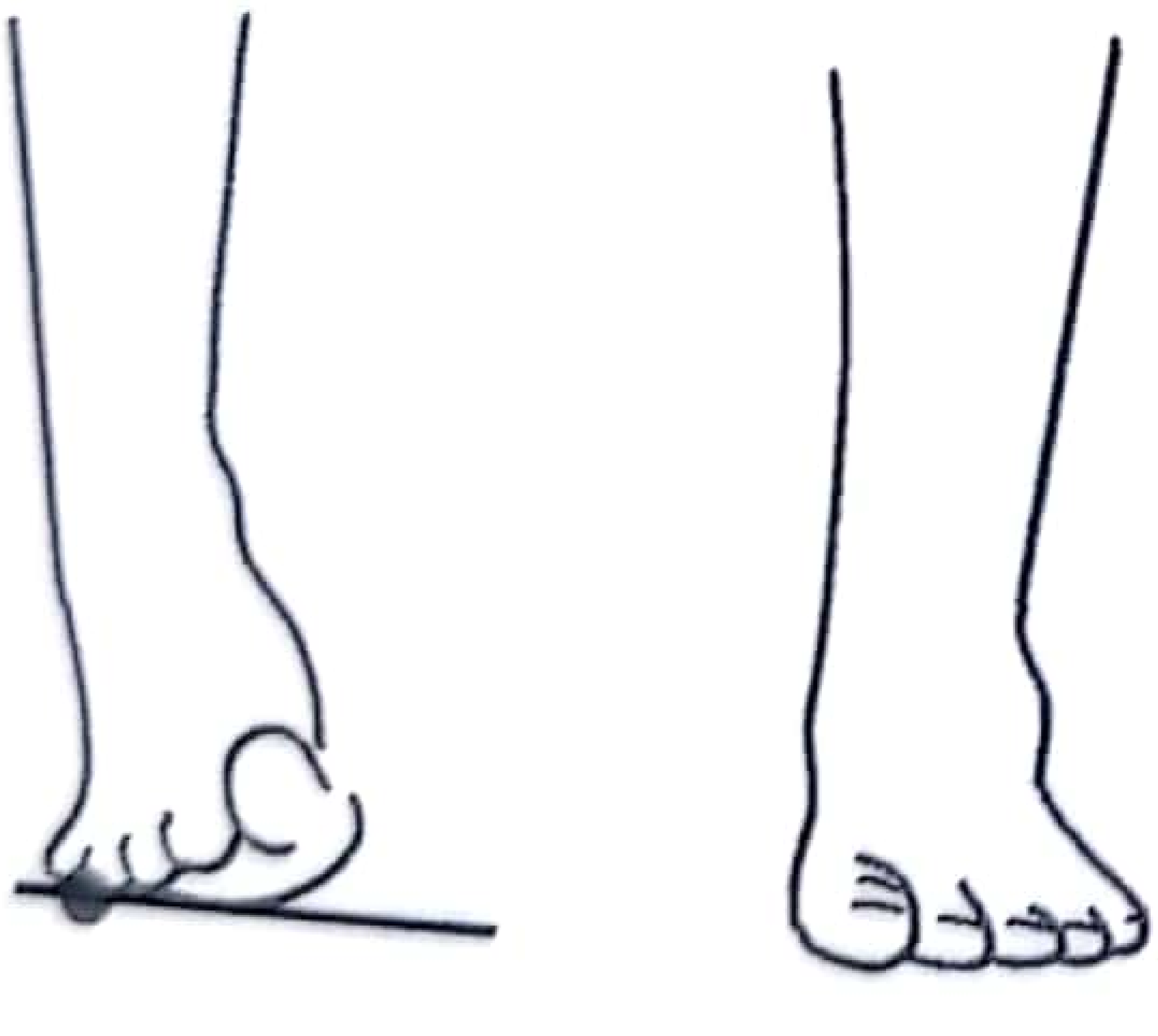
理想は、体重移動の軌跡をたどったときに「メビウスの輪」がきれいに描けることです。

足裏メビウス（2〜3分）

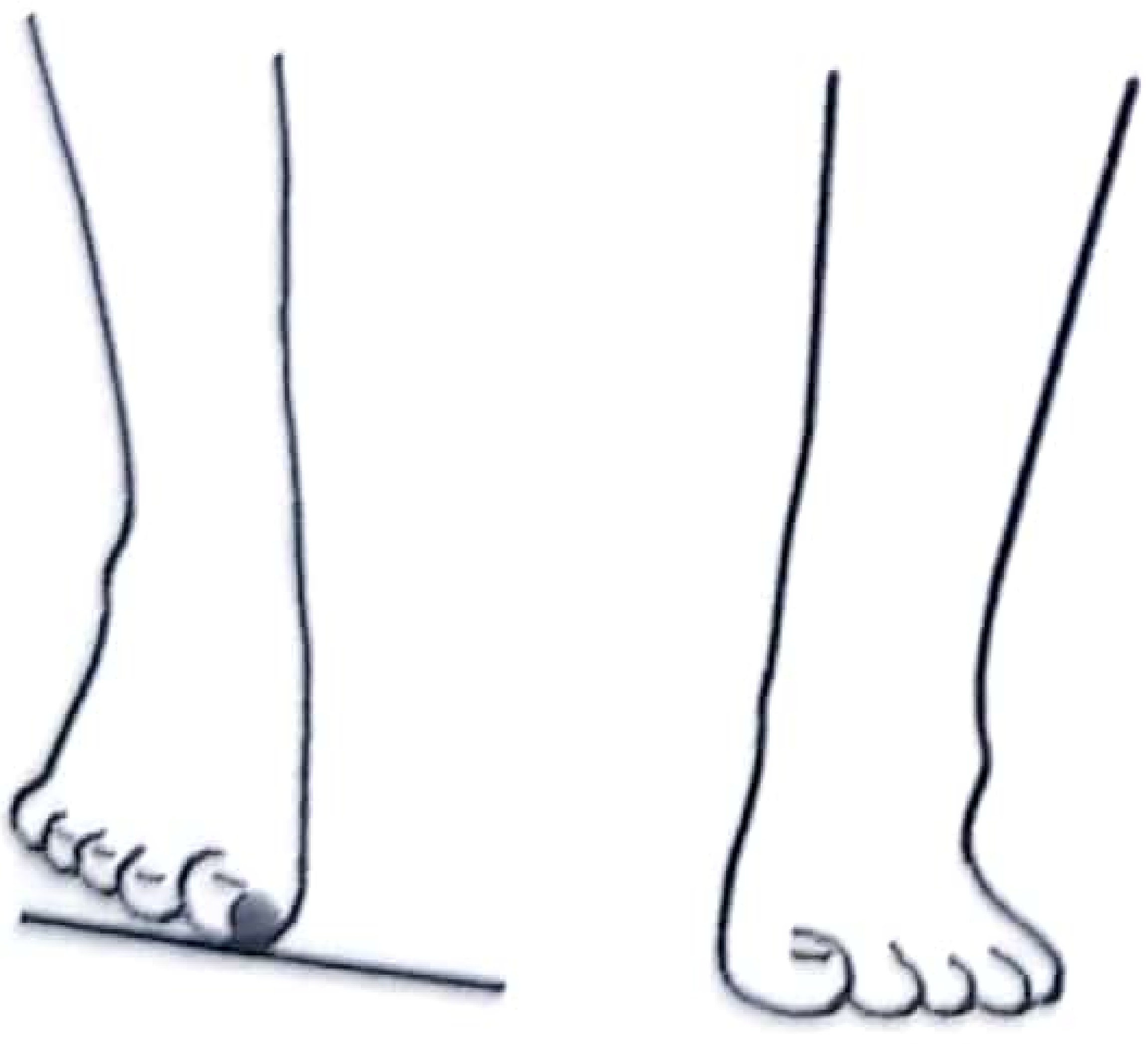
右足の親指から、左足のかかとへと体重を移動する。左足の小指のつけ根→親指のつけ根→右足のかかと……とメビウスの輪をイメージしながら体重移動を繰り返す



① 足を軽く開き、右足のかかとに体重をかけて立つ



② 右足のかかとから小指のつけ根へと体重を移動する



③ 小指のつけ根から親指のつけ根へと体重を移動する。①から③を左右交互に繰り返す

5　半歩ウォーキング

「半歩ウォーキング」は、着地したときの重心移動の感覚を身につけるエクササイズです。

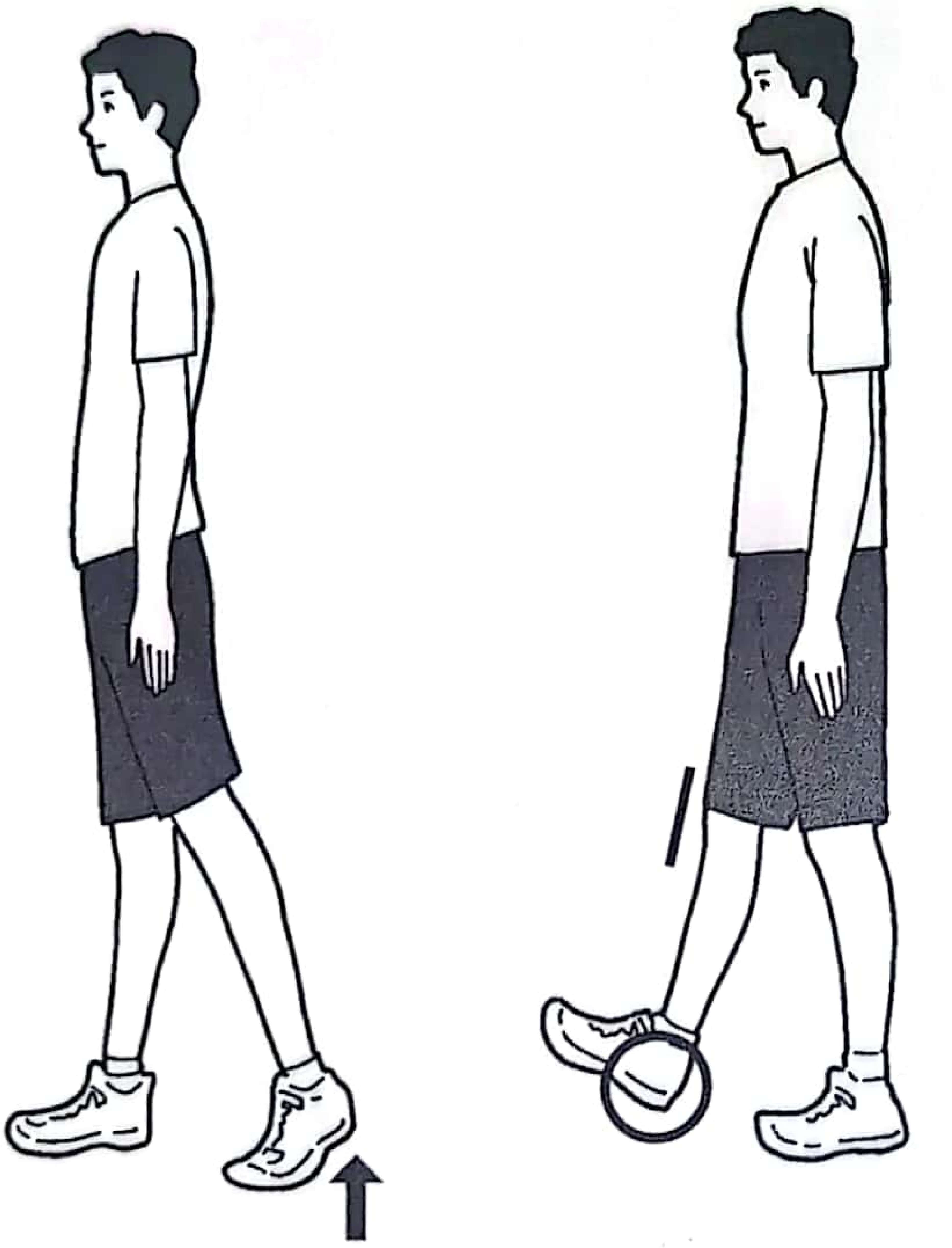
一歩踏み出したらかかとから着地し、後ろ足の足首を伸ばしながら、前足のバランスポイントに体重を乗せて重心を移動します。

重心を前脚に移動する際は、前脚のひざを伸ばし、骨盤を少しだけ前に傾けます。そうすることで体重移動がスムーズに行われ、ボールが転がるように歩けます。

このエクササイズでは、体重移動の感覚とともに、後ろ足を軽く残す感覚も身につけましょう。後ろ足で蹴ってはいけません。軽く残して足首をしっかり伸ばし、足指とふくらはぎには力を入れないことが大切です。

半歩ウォーキング（左右交互に10回ずつ）

基本の姿勢 足を軽く開き、バランスポイントに体重が乗るようにして立つ



① 右脚のひざを伸ばしたまま、かかとから半歩踏み出す

② 右足を踏み出すと同時に左足のかかとを上げる。右足はかかと→小指→親指の順で体重を移動させながら、右足のバランスポイントに重心を移動させる。両足先が進行方向を向いているかも確認する

③ 右足を元の位置に戻したら、今度は左脚のひざを伸ばし、かかとから半歩踏み出す。猫背になっていないか、上半身の姿勢にも注意

④ 左足を踏み出すと同時に右足のかかとを上げる。左足はかかと→小指→親指の順で体重を移動させながら、左足のバランスポイントに重心を移動させる。目線は正面を向く

正しい歩き方のセルフチェック

毎日300歩、足首のニュートラルポジションや体重を乗せるバランスポイント、そして先にあげた歩き方の7つのポイントを意識しながら歩いていると、1カ月ほどで、頭で考えなくても正しい歩き方で歩けるようになってきます。

ただし、慣れてきたり疲れたりすると、どうしても昔の歩きグセが出てしまうこともあります。

正しい歩き方が完全に身につき、無意識に歩けるようになるまでは、自分の歩き方が元に戻っていないかどうか、ときどきチェックしておく必要があります。

チェック方法は以下の2つです。

一歩踏み出して足先をチェック

まずは足元を見ないで、片方の足だけ一歩前に踏み出してみてください。このとき足先はまっすぐ進行方向を向いていますか？

内股気味になっていたり、外に向いたがに股のようになっていたりしたら、着地したときに足首がぶれている証拠です。

「足裏メビウス」や「半歩ウォーキング」のエクササイズ、また、57ページの足首のエクササイズを行い、つねに足首をニュートラルポジションにしておくよう心がけてください。

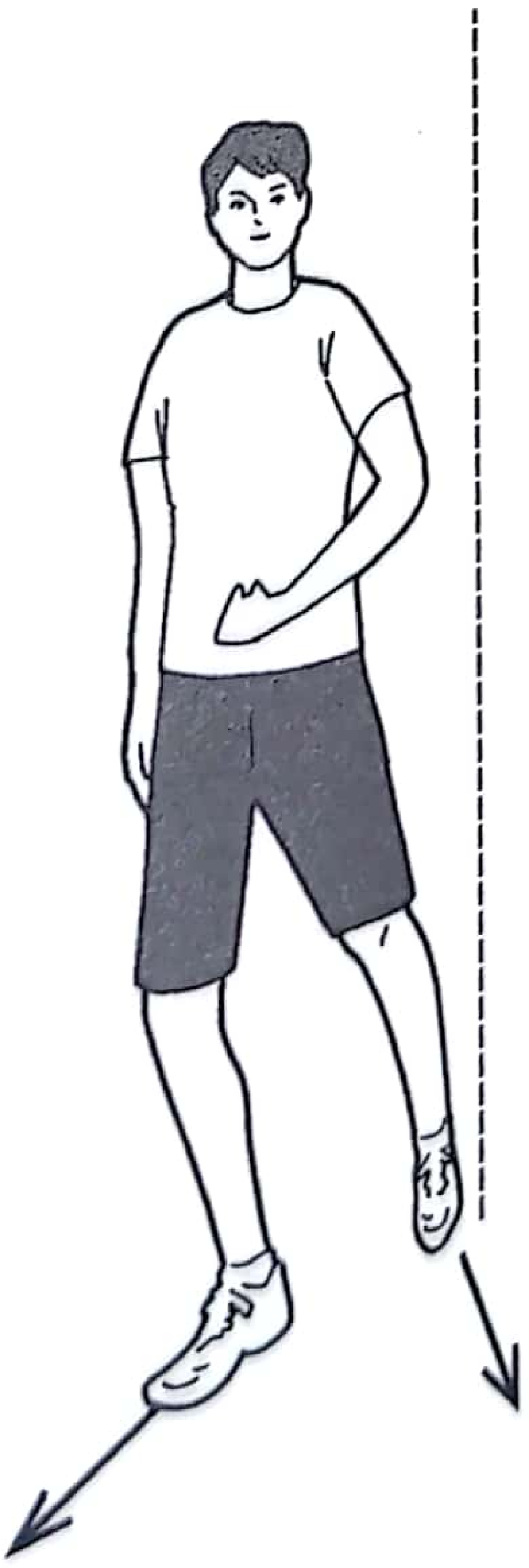
壁に体をつけて進む方向をチェック

壁などに体をつけて、壁についていない足で一歩を踏み出してみてください。

このとき、体と壁のあいだにすき間ができていませんか？

すき間ができてしまうということは、あなたの体が壁とは反対の方向にねじれていることを意味します。

「胸郭エクササイズ」で正しい姿勢を再確認すること。また「股関節エクササイズ」で骨盤まわりをよく動かすことで、体のねじれやゆがみを矯正しましょう。



第4章

不調とは無縁の人生を送るための正しい靴選び

「上履き文化」を卒業できない日本

履きやすく脱ぎやすい靴を選んではいけない

私たちの足や体全体、そして健康に大きな影響をおよぼすのが「靴」の存在です。
せっかく正しい足首の使い方や、正しい歩き方について知識を深めても、靴選びを間違えるとすべてが台なしになってしまいます。
ところが、日本では靴に関する正しい情報がいまだに不足しています。
たとえば、日本では靴を選ぶ際に「履きやすく、脱ぎやすい」という点を重要視する人が、とても多いですよね？
でも、正解は「履きづらく、脱ぎにくい」靴を選ぶ、です。

足にフィットしていて一体感のある靴でなければ、歩きづらくなるのです。
日本の履き物文化は長らく草履の時代が続いたため、当時の判断基準である履きやすさと脱ぎやすさがいまだに重要視されているのでしょう。

間違った靴選びは小学校時代から始まる

靴が文化として根づいている欧米では、見た目やファッション性だけでなく、足の健康を考えた靴選びがより重要視されています。
とくに〝靴大国〟ともいわれるドイツでは、整形外科医により開発された靴が普及し、「足の健康を考えた靴ならドイツ靴」という国際的な共通認識も生まれています。
また、「足は全身を支配する」という考え方が浸透しており、ドイツの子どもたちは股関節、脚長差、内反外反・扁平（へんぺい）足などの足の変形が定期的にチェックされ、しつけや教育にも靴の履き方、歩き方が取り入れられています。

一方、日本ではどうでしょう。

日本は、小学校入学と同時に、なぜか大きい靴をすすめられます。「すぐ成長するから大きめのものを買いましょう」というわけです。

運動靴もそうなら、上履きなどは「履きやすく、脱ぎやすい」を象徴する靴ですよね。経済的な事情も考慮してのこととは思いますが、大きめの上履きでは足の機能が衰えるばかりです。

こうした小学校時代の靴に対するイメージを引きずる形で、大人になっても「大きいほうがいい、ケガをしなければいい」という靴合わせになるのです。

このような靴に対する認識を変えていかなければ、日本人は永遠に靴がおよぼす体の不調、運動機能の低下から逃れられないでしょう。

合わない靴を履き続けるとこれだけ危険

私たちが歩いているとき、１歩にかかる衝撃は体重の１・25倍にもなることはすでにお話しました。それだけの重さを、成人男性の場合は１日約７２００歩（成人女性は約６２００歩）、１年で２６０万歩分も受け止めています。

なぜ受け止められるかというと、複雑な足の動きと、クッションとなる足裏のアーチ、そして靴が衝撃を吸収してくれるからです。

だからこそ、どのような靴を選び、どう歩くのかがとても大切なのです。

ところが、最近ではオシャレを優先させた靴選びが当たり前となり、ほとんどの人はきつすぎる靴、大きすぎる靴を履き続けています。

靴屋のレベルはピンからキリまでですが、最近では靴に関する知識の乏しい店員も多く、

迷ったらたいがいワンサイズ大きい靴をすすめてきます。これは、「きつくて痛い」というクレームを避けるためです。

私の治療院を訪れる患者さんのなかには、先の細いイタリア製の靴を履きたいがために、適正サイズが25・5㎝のところ、28㎝の靴を履いている方もいました。その方は4回も腰の手術を繰り返し、それでも容体がよくならずに私のところへ駆け込んできたのです。

合わない靴を履き続ければ、事はうおのめや靴ずれだけでは済みません。ひざや腰、股関節の痛み、肩こり、首こり、頭痛、内臓疾患、足の冷えやむくみ、自律神経の乱れ……。年齢を重ねるほどに不調の数が増えていってしまうのです。

CamScannerでスキャン

靴選びを間違えると痩せない

サイズの合わない靴を履くことは、体型の崩れや肥満とも大きく関係してきます。ぬかるみや凍った道を歩くときは、誰でもすり足のような歩き方になりますよね。本来のサイズより大きい靴を履くと、これと似た歩き方になります。

靴が大きいと、つまずいたり転んだりするのを防ごうとして、足の関節は自動的にロックします。そうなると関節の可動域が狭くなり、大きな動きができなくなります。また、筋肉も伸び縮みしなくなります。

これでは、いくら歩いても有酸素運動にならず、もちろん代謝も上がりません。つまり、大きい靴を履いている限り、歩いて痩せることは難しいです。

絶対に選んではいけない靴

みなさんも、ファッション性だけで靴を選んだり、靴を買うときに試し履きをせずに買ったりすることはありませんか？　靴のサイズはメーカーによって違いがあり、幅も違えば、かかとのホールド感も違います。

ここからは、どのような靴を選ぶと、足に痛みが出たり、整形外科的な障害になったりするか、その代表的なものを5つご紹介します。思い当たるものがあれば、ぜひ買い替えることをおすすめします。

1　あきらかに足より大きい靴

子どもが遊び半分で大人の靴を履いている姿を想像してみてください。
靴のなかで足が泳いでしまい、脱げないように足指に力が入ります。かかとは不安定で引きずるような歩き方になります。足指が使えないことで、地面から受けた衝撃の次の一歩にするための推進力もなくなります。
そのため、ムリに前へ進もうとして体に力を入れて歩くことになるため、さまざまな部分の筋肉がこわばります。
こわばった筋肉のせいで体はゆがみ、足腰が痛くなったり、足がむくんだり、疲労を感じたりしやすくなります。
また、足指に力が入らず、足首が安定しないため、全身を使ってバランスを取ろうとします。つまり、歩いている間ずっと、全身が緊張状態になってしまいます。
サイズが大きい靴を履くと、こうして無駄に労力を使うことになるのです。

2　足より窮屈な靴

ファッション性重視の靴選びをしている人、太って足のサイズも変わっているのに、「まだ履けるから」と同じ靴を履き続けている人は、窮屈な靴に無理やり足を押し込むことも多いでしょう。

女性の場合、姿勢が悪い人がハイヒールを履くと、足先がつんのめって、この状態になりがちです。

足のいちばん長い指からかかとまでの足のサイズよりも小さい靴を履くと、足の指をしっかり伸ばせません。

そのため、指先で踏ん張って体重を支えると、つま先に重心がかかります。

足先に重心がかかると、自律神経のうちの交感神経が過緊張となり、呼吸が浅くなって、リラックスすることができなくなります。

また、足先や足全体に痛みを感じるので、意識が靴に向いてしまい、エネルギーを足に

取られてしまうため、ストレス耐性が弱まります。何より、足首を使った正しい歩き方ができません。

3 かかとが合っていない靴

足のサイズ自体は合っているのに、かかとが抜けるような感じがするなど、かかとが合っていない靴も危険です。とくに女性はかかとが小さい人が多いので、足のサイズだけでなく、かかとのフィット感を確認して靴選びをしましょう。

歩くときに、かかとが左右に揺れたり、抜けやすくなったりすると、体の重心の軸も左右に揺れながら歩くようになります。

正しい歩き方とはムダのない、いわば〝省エネ〟の歩き方です。

ところが、かかとが合っていない靴の場合、不安定な足元をなんとか体でバランスを取ろうとして、まっすぐ進むはずが蛇行している感じになります。これではエネルギーの大

幅な浪費です。

このような靴で歩くと体の重心も左右にぶれます。それに連動して骨盤にも左右差が生じるため、男性の場合は腰痛やぎっくり腰の原因になりますし、お腹まわりの筋肉も正常に働きにくくなることから、ぽっこり突き出たお腹になりやすくなります。

また、女性の場合は骨盤に囲まれた子宮、卵巣などへも刺激が加わり、婦人科系の不調が出やすくなります。

4　軽すぎる靴

靴底がペラペラなフラットシューズや、スニーカーでもビックリするくらい軽い靴は、注意が必要です。

靴底がペラペラで靴の構造が弱いため、足の動きを支える役割をしません。かといってはだしの感覚とも違います。

このタイプの靴で歩くと、荷重を足裏のアーチを使って支えることができません。その代わり、ふくらはぎなどの筋力を使って体を支えようとするため、足の疲労感が強く出ます。

歩くときは、自分のおへそのあたりを重心として、振り子運動のように脚が動くのが理想です。すると、筋肉を使わなくても重力によって脚が自然と前に出るようになります。

しかし、あまりにも軽すぎる靴を履いていると、靴が重りの役目を果たしてくれないので、振り子のような動きができなくなってしまうのです。

5　不安定なやわらかい靴

やわらかい靴は、そのフィット感から「履きやすい」と勘違いしがちです。

もちろん履きやすい靴もありますが、あまりにやわらかいものは注意が必要です。

着地したときに足が安定しないので、履き続けていると足裏の筋肉である足底筋が疲れ

やすくなるからです。

また、着地のときに足をうまく支えられないので、足首が内側に倒れやすくなります。その結果、親指に荷重が乗ってしまうことで外反母趾(がいはんぼし)や巻き爪になることも多いのです。

さらに、足のアーチが退化する可能性も出てきます。アーチが退化すると、扁平足になりますし、衝撃吸収や足を前方に押し出す推進力が弱まってしまいます。

靴選びの5つのポイント

靴屋の店員からすすめられるままに大きいサイズの靴を買い、靴を引きずるように歩いたり、靴下を2枚はいて調整したりする人がいます。

日本人はなかなか「ノー」といえないので、「自分さえちょっと我慢すればいいか」とあきらめてしまうのです。

せっかく正しい歩き方をマスターしたのですから、靴選びにもとことんこだわってほしいものです。ぜひ自分の目で見て、さわって、実際に履いて、自分にとってベストの靴を選んでください。

理想の靴とは、足の甲にフィットして、かかとをしっかりホールドしてくれて、足指にもきちんと力が入り、歩き続けても疲れない靴です。

参考までに、そうした靴に出会うための靴選びのポイントをご紹介しておきましょう。

1　かかとが補強されているか？

履いてみる前に靴をよく観察し、さわってみてください。

まず、チェックするのはかかとです。

かかとの部分がしっかり補強されているかどうかがポイントです。かかとが安定していることによって、足首の左右のぶれを防ぎます。

床に置いてみて、かかと部分が床に対して垂直かどうかを確認するのも大切な作業です。

女性の場合、とくにヒールの高い靴は床との接地面積が小さいので、ヒールが前後や左右に傾いていないかをチェックしましょう。

CamScannerでスキャン

2　履き口の大きさや高さが正しいか？

靴を真上から見て、履き口の大きさがどのくらいかをチェックしましょう。

履き口が大きすぎると、足首の位置が固定しません。

また、内くるぶしと外くるぶしの高さの確認も行ってみてください。

ペンなどを履き口にのせて、左右の傾きを見ます。内側が高くて外側が低い靴を選びましょう。足の特徴として、内側と外側とでは高さが異なり、内側の親指側のくるぶしのほうが若干、高くなっているからです。

もし、靴の外側のくるぶし部分が高くなっていたり、同じ高さの靴の場合、外側のくるぶしが靴と擦れてしまい痛くなったりします。

3　親指の関節部分がきちんと曲がるか？

試し履きの際は、必ずかたい床面で行いましょう。

カーペットの上で歩いたときはなんの問題もなかったのに、かたい路面を歩いたら靴が足に当たって痛いということもあります。

履いてみたら、歩いたり、座ったりとさまざまな動作をしてみて、足に合っているかどうかを確かめます。

その際、注意してほしいのが、靴の曲がる部分と、実際の足の曲がる位置がずれていないかどうかです。

たとえば、靴が小さくて親指の関節の位置が先のほうにあれば、曲がる位置が合わず、歩くのに余計な力が必要となり疲れます。逆に靴が大きすぎると、靴のなかで足が動いてしまうので、靴と足の関節の曲がる位置が合いません。

サイズの左右差がないかどうかもチェックしましょう。

4　つま先に1〜1・5㎝の余裕があるか？

試し履きで歩いたときは、足の甲がしっかり固定されているかどうかも大切なチェックポイントです。

足の甲が固定されていないと靴が脱げやすくなり、足指で踏ん張ることになります。それにより、前かがみの姿勢になったり、すねのあたりが痛くなったりと、ほかの部位に影響が出てきてしまいます。

サイズ感としては、まず、かかとで合わせて履いてみて、つま先部分に1〜1・5㎝程度、余裕があれば合格です。

中敷きを取り外せるものは、取り外してかかとと合わせ、つま先が少し折り曲げられるくらいがちょうどいいサイズです。

5　アウトソールがねじれていないか？

靴選びの際はアウトソール（靴の裏）のチェックも欠かさず行いましょう。

アウトソールの理想は、かかとの真ん中からつま先に向けたラインの延長線上に、人さし指があることです。これは、歩くときにかかとから着地し、中指へと体重移動をする際に、足首をスムーズに使うためです。

靴のなかには、ラインの延長線上に小指が来ているものもたくさんあります。この場合、着地したときに足首が外側に傾いてしまい、ひざや股関節、骨盤が外側にねじれて負荷がかかるため、ひざ痛、股関節痛になりやすいのです。

インソールでいつでもバランスポイントに立てる

正しい歩き方の最重要ポイントは、足首をニュートラルポジションにすること、そして重心をバランスポイントに置くことと、何度かお話してきました。

ただ、一度クセがついてしまった足首の位置や、重心の位置がなかなか戻しづらいという人もいます。

そういう方におすすめしているのが、靴底に入れる「インソール」です。

私のところでもインソールを提供していますが、すべて一人一人の足に合わせて石こうで型を取るオーダーメイドです。そのため、インソールを装着するだけで、歩いているときも立ったり座ったりしているときも、その人にとってベストな足首と重心の位置をキープできます。

足首がつねにニュートラルになっていると、かかとのまわりにあるたくさんの血管がねじれによる圧迫から解放され、血行が促進されます。また、つねにバランスポイントに体重を乗せられると、呼吸も深くなり体の機能もアップします。

私のクライアントのなかには、ご夫婦でインソールを装着するようになったとたん、二人そろってゴルフのベストスコアを更新したという方もいます。

足首のニュートラルポジションや、バランスポイントをつかみにくい、正しい位置になっているかどうかわからないという方は、インソールにその役目を任せてしまうのもひとつの手です。

CamScannerでスキャン

全国のフットマスター

フットマスターとは、足から身体を診るプロフェッショナル。「足のスペシャリスト養成塾」でスキルを習得した足の専門家で、靴や足、身体のお悩みに的確なアドバイスができるほか、オーダーメイド矯正インソールの製作も手がけています。

◆ über（ユーバー） ボディメンテナンス
〒999-2241
山形県南陽市郡山 642-5　アサヒビル A-1
院長：髙橋篤史
☎0238-20-6526
https://www.uber-seitai.com/

◆かぶらぎ整骨院・整体院
〒285-0026
千葉県佐倉市鏑木仲田町 9-11
院長：横川賢一
☎043-420-8880
https://www.kaburagi-seikotsu.com/

◆くりた整骨院
〒279-0001
千葉県浦安市当代島 2-2-1
院長：栗田勝彦
☎047-314-1545
http://kurita-seikotsuin.com/
http://k-seikotsuin.jugem.jp/

◆流カイロプラクティック院
〒343-0813
埼玉県越谷市越ヶ谷 1-16-12　文之堂ビル 1-C
院長：流 岳史
☎048-971-5656
http:// 越谷市整体 .com

◆戸塚安行整骨院
〒333-0807
埼玉県川口市長蔵 1-17-2
院長：潮 憲
☎048-287-8618
http://www.tozuka-angyo-st.jp/

◆リハガーデンてくてく
〒369-0311
埼玉県児玉郡上里町勅使河原 1313-7
代表：久保達郎
☎0495-35-1977
http://shinya-tekuteku.jp/

◆株式会社ゴルディロックス
GoldiRocks 美 body
〒173-0022
東京都板橋区仲町 38-3　コープエンリッチ 1F
龍嶋裕二
☎03-6905-9367
http://bi-body-goldirocks.com/

◆よつ葉整骨院
〒131-0032
東京都墨田区東向島 5-7-14
院長：山下大輔
☎03-3618-7223
http://yotsubaseikotsu.com/

◆レア・リテ
〒152-0035
東京都目黒区自由が丘 1-24-6　山本ビル 301
代表：後藤寿美子
☎03-6421-2099
http://jiyugaoka-foot.com/

◆フィールフィールド株式会社
〒730-0035
広島県広島市中区本通 7-29　アイビービル 7F
代表：鈴木 学
☎082-298-3188
http://www.feelfield.co.jp

あとがき

最後までご覧いただきありがとうございました。

なぜ私が足専門の治療院を運営しようと決意したかというと、競技スキーの選手だったときに転倒事故で足に大けがを負って選手生活を断念せざるを得なかったからです。

足に関するあらゆる情報を集めて徹底的に勉強しました。

そして行き着いた結論が「足首を正しく使うことが健康に影響する」ということでした。

運動でも勉強でも、「行った先にどうなりたいのか?」ということを明確にするのが重要だと私は考えます。目的もなく行って徒労に終わってはもったいないです。

- バランスポイントに重心を置く
- 正しい歩き方「新保式ボールウォーキング」をマスターする

本書でお伝えしたかったこの2点を行うことで

●体の不調解消

●さっそうとした姿勢や歩き方が身につく

などメリットが確実に期待でき、あなたの毎日が豊かになることへと直結します。

ぜひ毎日実行していただけると幸いです。

最後になりましたが、私がお伝えしたいことをくみとっていただいたライターの藤村幸代さん、主婦の友社の三宅川修慶さんに感謝いたします。

著者紹介

新保泰秀（しんぼ やすひで）

新保整骨院、南青山「足から治療院」Creare（クレアーレ）院長。柔道整復師、フットマスター。1989年、東海大学工学部卒業後、大手食品会社勤務を経て日本柔道整復専門学校卒業。2004年に埼玉県越谷市に新保整骨院を開業。2014年に南青山「足から治療院」Creareをオープン。「健康は足から」をコンセプトに、足首のゆがみを矯正、足から全身を診るプロフェッショナル。骨盤矯正、頸椎矯正、頭がい骨小顔矯正など全身を調整し、外反母趾、ひざ痛、腰痛、肩こり、首の痛み、頭痛の緩和、ダイエット効果も得られる。またオーダーメイド矯正インソール作製数日本一。これまでにクライアント数はのべ13万人を超える。

●南青山「足から治療院」Creareホームページ
http://minamiaoyama-foot.com/

装丁、本文デザイン／藤田和恵
構成／藤村幸代
イラスト／岡本倫幸
編集担当／三宅川修慶（主婦の友社）

靴底の外側が減らなくなると体の不調も消える

2017年7月10日　第1刷発行

著　者／新保泰秀
発行者／荻野善之
発行所／株式会社主婦の友社
〒101-8911
東京都千代田区神田駿河台2-9
電話（編集）03-5280-7537
（販売）03-5280-7551
印刷所／大日本印刷株式会社

©Yasuhide Shinbo 2017　Printed in Japan　ISBN978-4-07-423887-3

R〈日本複製権センター委託出版物〉
本書を無断で複写複製（電子化を含む）することは、著作権法上の例外を除き、禁じられています。本書をコピーされる場合は、事前に公益社団法人日本複製権センター（JRRC）の許諾を受けてください。また本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められておりません。
JRRC〈http://www.jrrc.or.jp　eメール：jrrc_info@jrrc.or.jp　電話：03-3401-2382〉

■乱丁本、落丁本はおとりかえします。お買い求めの書店か、主婦の友社資材刊行課（電話03-5280-7590）にご連絡ください。
■内容に関するお問い合わせは、主婦の友社（電話03-5280-7537）まで。
■主婦の友社が発行する書籍・ムックのご注文は、お近くの書店か主婦の友社コールセンター（電話0120-916-892）まで。
＊お問い合わせ受付時間　月～金（祝日を除く）9:30～17:30
主婦の友社ホームページ　http://www.shufunotomo.co.jp/

CamScannerでスキャン